"MANG BẦU" CÙNG VỢ



Peter Mayle *viết lời*,
Arthur Robins *minh hoạ*,
Len Deighton *hướng dẫn nấu ăn*

Những chỉ dẫn quý giá dành cho người lần đầu làm cha

Nhà xuất bản Phụ Nữ

Mục Lục

Lời đề tặng

Tặng cho Murray và Gail, phần lớn là cho Murray. (Và cũng trân trọng dành tặng cho chú cá ngựa đực vì chú không chỉ mang thai mà còn sinh ra những chú cá ngựa con).

XIN CHÚC MỪNG BẠN!

Trừ khi bạn đang giả vờ đọc cuốn sách này, nếu không chắc chắn bạn sắp trở thành cha. Thông thường, đây là giai đoạn người đàn ông khá băn khoăn lo lắng trước sự kiện trọng đại của cuộc đời mình. Đôi khi, họ cảm thấy ngập đầu với những catalog quần áo và đồ dùng của trẻ sơ sinh hay chìm trong suy nghĩ về kích cỡ và thiết kế thích hợp của cái cũi hoặc xe đẩy cho em bé.

Thế nhưng trong giai đoạn từ khi hình thành hài nhi cho tới khi sinh, rất ít khi người ta chú ý tới vai trò của người đàn ông. Thực ra, người đàn ông cũng có vai trò nhất định.

Lần đầu làm cha, các ông bố có thể bị lúng túng, mệt mỏi và thường xuyên bị căng thẳng dẫn đến mất kiên nhẫn và rối loạn về tiêu hóa.

Nhưng điều đáng lo là người vợ yêu dấu vốn quen thuộc của bạn sẽ thay đổi. Cô ấy không chỉ thay đổi về diện mạo mà còn cả tính khí. Tính tình cô ấy sẽ trở nên khó lường, khác thường và thay đổi đến chóng mặt.

Cô ấy cười, cô ấy khóc, cô ấy thấy đói hay cáu gắt, cô ấy muốn có bầu có bạn rồi cô ấy lại muốn ở một mình, tất cả chỉ diễn ra trong ngày thậm chí chỉ trong chốc lát.

Còn bạn, bạn sẽ phải đương đầu với tình trạng này trong nhiều tháng.

Liệu bạn sẽ là một người cha tốt hay là một kẻ đáng thương? Tất cả tùy thuộc vào thái độ của bạn. Nếu bạn đã sẵn sàng cho “cuộc chơi” trong 9 tháng sắp tới hơn là chỉ đứng ngoài cuộc thì bạn sẽ thấy thích nó đấy. Hơn nữa, bạn sẽ khiến cho nhiều việc trở nên dễ dàng với người vợ yêu của mình hơn.

Cuốn sách này được viết dựa trên giả định bạn thực sự muốn tham gia vào “cuộc chơi”. Vậy thì hãy nhập cuộc càng sớm càng tốt.

Đây chính là thời kỳ có vai trò quyết định nhất trong việc tạo nên tâm trạng người vợ đang mang thai của bạn; cách bạn cư xử trong những tuần đầu của thai kỳ rất quan trọng. Không may, đây cũng là một vấn đề bởi vì khi hứng thú được làm cha lúc đầu qua đi, nhiều khả năng bạn sẽ bắt đầu chuyển sang lo lắng.

Liệu chúng ta có đủ khả năng giải quyết không? Chúng ta cần một chỗ ở rộng rãi hơn chăng? Giả sử đó là sinh đôi? Điều gì sẽ xảy đến với kỳ nghỉ mà chúng ta đã định trước? Chúng ta phải từ bỏ những chiếc ô tô thể thao ư? Chúng ta phải từ bỏ cuộc sống tình dục của mình? Thật là rắc rối! Nào là bệnh viện, những đơn thuốc, các bữa ăn đêm! Không còn được lười biếng vào các buổi sáng chủ nhật! Không còn tự do! Không tiệc tùng! Thật kinh hoàng! Cứu tôi với!

Hãy bình tĩnh lại đi. Đây là những nỗi lo của hầu hết những người sắp làm cha và bạn sẽ thấy rằng bạn có thể giải quyết 9 tháng sắp tới một cách ổn thỏa.

Trong thời gian này, vợ của bạn cần rất nhiều sự quan tâm chăm sóc từ phía bạn. Hơn tất thảy, cô ấy đang cố gắng quen với việc đang mang trong mình một sinh linh bé nhỏ. Điều này còn đáng bận tâm hơn nhiều so với bất cứ thứ gì mà bạn nghĩ mình sắp phải trải qua.

Vì thế, hãy giữ vững tinh thần ngay từ đầu. Nếu bạn có sự biểu hiện lo lắng thái quá, vợ bạn có thể sẽ nghĩ bạn không muốn có con. Nếu một lúc nào đó cô ấy có ý nghĩ như vậy thì sẽ chẳng có lợi gì cho thời kỳ mang thai của cả hai bạn.

Tất nhiên, vợ bạn có thể tự khơi mào một số chuyện như thế. Nếu cô ấy làm vậy, hãy tiếp chuyện cô ấy. Nhưng nếu tất cả những gì cô ấy muốn làm trong hai tuần đầu của thời kỳ mang thai là nói về niềm vui được làm mẹ, thì đừng có gạt phăng nó đi. Bạn có cả 9 tháng để sắp xếp các vấn đề thực tế. Một vài ngày để mơ về thiên thần sắp chào đời sẽ tốt cho cả hai bạn.

Trong khi bạn vẫn đang hạnh phúc vì sắp được làm cha thì đây là một vài điều đơn giản và có tính xây dựng bạn có thể làm để bước vào thời kỳ mang thai đúng cách.

Tổ chức kỷ niệm

Trong những tháng sắp tới, hai vợ chồng bạn sẽ có nhiều thời gian để ăn uống điều độ. Nhưng hãy dành một buổi tối thật tuyệt vời trong thời kỳ mang thai, càng sớm càng tốt để vợ bạn được dùng một bữa tối xa xỉ. Hãy mua hoa tặng cô ấy, đi taxi, ăn tất cả những món bạn thích mà không được phép ăn có trong thực đơn, dùng các loại rượu ngon và thật vui vẻ. Hãy ăn uống và vui vẻ đi vì từ mai bạn sẽ phải ăn kiêng. Còn trong đêm lạc thú hôm nay, hãy tận hưởng một thực tế rằng *hai bạn* sắp có một em bé.

Tìm hiểu những điều thầm kín của người phụ nữ

Bạn sẽ thấy thật là hữu ích và lôi cuốn khi khám phá ra những gì sắp diễn ra trong cơ thể người vợ yêu của mình. Có hàng trăm cuốn sách mô tả về tình yêu chi tiết đến từng phút trong thời kỳ mang thai của một người phụ nữ. Vợ bạn có thể cũng sẽ có ít nhất một cuốn sách tương tự như thế cho riêng mình. Hãy đọc và tìm hiểu xem điều gì xảy ra với người mẹ qua từng tháng cũng như về sự phát triển của em bé.

Bạn sẽ khám phá ra một điều khá bình thường đó là một người phụ nữ mang thai thường thấy không thoải mái, đôi khi rất thèm ăn và đôi khi lại buồn nôn và cáu gắt. Đây là một điều hiển nhiên và nó khiến cô ấy cần phải được quan tâm đặc biệt; cuộc sống là như vậy.

Trong trường hợp này, một chút hiểu biết sẽ rất có ích. Bạn sẽ dễ dàng thông cảm cho vợ mình hơn nếu bạn biết những gì cô ấy sắp phải trải qua.

Nhưng lý do chủ yếu bạn cần được biết những điều bí mật trong thời kỳ thai nghén đó

là vì nó sẽ làm cho mọi thứ của bạn trở nên thú vị hơn nhiều, ông bố tương lai ạ. Và chúng ta đừng quên rằng mục đích của cuốn sách này là để làm cho thời kỳ mang thai *của hai bạn* trở thành một quãng thời gian hạnh phúc.

Hãy tận dụng từng tháng

Thời kỳ mang thai cho bạn một cơ hội tuyệt vời để thực hiện tất cả những thứ mà bạn đang dự định cho mọi lứa tuổi.

Mỗi tháng trôi qua, cuộc sống của bạn có thể trở nên trầm lắng hơn. Những đứa trẻ sắp chào đời không thích thức khuya và tiệc tùng bởi có quá nhiều đồ ăn thức uống không được phép ăn. Nếu như bắt buộc phải kéo dài một buổi tối nặng nề như thế thì chúng sẽ trả đũa vợ bạn vào buổi sáng hôm sau bằng cách làm cho mẹ chúng cảm thấy cực kỳ mệt mỏi.

Vì thế, đôi khi các bạn sẽ thấy mình có nhiều buổi tối rảnh rỗi hơn bao giờ hết.

Đây là thời gian để đọc *Quần đảo Gulag* thay vì lờ đi như bạn có nó. Hay là chơi cờ thỏ cáo (một trò game online phổ biến) bởi vì những người khác cũng đã trở thành những tay lão luyện. Trên thực tế, nấu ăn, tập Kung-fu, tạo hình, đua ngựa handicapping hay chơi sắp chữ không quan trọng, miễn là bạn làm điều gì đó để khỏa lấp khoảng thời gian trống đó.

Những ông bố "mang bầu" chia thành hai loại: những người sử dụng thời gian một cách vô nghĩa và những người sử dụng thời gian để làm những việc có ích – thậm chí đó chỉ là đọc một vài cuốn sách dài lê thê không đâu vào đâu.

Lúc nào cũng vậy, những người biết sử dụng thời gian đúng cách trong kỳ mang thai thì luôn có những người vợ vui vẻ và hạnh phúc hơn những kẻ chỉ biết sống tẻ nhạt, đơn điệu.

Đừng xao nhãng vẻ bề ngoài của người phụ nữ

Nếu bạn coi trọng niềm hạnh phúc của vợ mình trong thời gian này thì đừng bao giờ quên rằng cảm xúc của cô ấy cơ bản không hề thay đổi đơn giản chỉ vì hình dáng bên ngoài của cô ấy. Ngược lại, cô ấy có thể nhạy cảm hơn bao giờ hết, đặc biệt là với cảm giác mà bạn dành cho cô ấy.

Bạn có yêu cô ấy không? Bạn có thấy cô ấy hấp dẫn không?

Vậy thì hãy để cô ấy biết điều đó. Hãy tặng hoa cho cô ấy, mua nước hoa, chú ý đến đầu tóc cô ấy – nói cách khác, hãy đối xử với cô ấy như một người phụ nữ bình thường. Đừng coi cô ấy như một người đàn bà xa lạ cho tới khi cô ấy sinh con.

Bạn có bao giờ mắc phải những lỗi sơ đẳng như thế không? Cô ấy có thực sự cảm thấy hạnh phúc và được yêu không?

Nếu bạn chưa chắc chắn về điều này thì hãy tặng cô ấy một nụ hôn và một ly sâm-panh trước khi đọc chương tiếp theo.

HÔN TẠM BIỆT BỮA SÁNG CỦA BẠN

Phòng tắm giờ cao điểm buổi sáng sớm và những nguy cơ của giao thông công cộng

Từ trước tới giờ, cơ thể của vợ bạn vẫn là của riêng cô ấy thì bây giờ lại phải chia sẻ với một người khác nữa.

Điều này gây ra một trong những vấn đề khó chịu nhất và nó thường bắt đầu từ rất sớm, trước khi bụng cô ấy phình to ra. Tất nhiên rồi, đó là một cảm giác đặc biệt kinh khủng vẫn được biết đến với cái tên *Ốm nghén*.

Không may là những người đàn ông không bao giờ có kinh nghiệm về nghén. Nhiều người trong số họ bỏ qua hiện tượng này vì coi đó như một sự biểu hiện của việc gây ấn tượng từ người phụ nữ, cố tình để tạo sự quan tâm và cảm thông. Thật không có sai lầm nào lớn hơn.

Ốm nghén là một hiện tượng có thật và nó cực kỳ khó chịu. Hơn thế, nó khiến cho những người phụ nữ mang thai không chỉ cảm thấy mệt mỏi, buồn nôn mà còn làm họ ốm yếu đi. Dù bạn làm gì chăng nữa thì cũng đừng coi thường nó.

Xin lấy một ví dụ từ một người phụ nữ rất thích có con và cũng thích đi thuyền. Cô đã cho biết mình cảm thấy thế nào về ốm nghén. Là người có nhiều kinh nghiệm về cả nghén và say sóng, cô nói rằng hai cảm giác này khá giống nhau.

Vì vậy, nếu bạn muốn thử xem vợ bạn sắp trải qua những gì thì hãy đi thuyền và trải nghiệm cảm giác say sóng trong một tuần. Một khi đã được nếm thử mùi vị đó, có lẽ bạn sẽ thấy thông cảm với vợ mình hơn nhiều đấy.

Mặc dù vậy, đừng để điều này làm bạn phiền muộn. Thường thì hiện tượng nghén cũng chỉ kéo dài hai tới ba tháng. Cũng có khả năng là vợ bạn sẽ vượt qua thời kỳ mang thai mà không có một lần cảm giác buồn nôn.

Trong thời đại tin học hóa này, bạn có thể kỳ vọng vào những con số thống kê, có những thống kê cho chúng ta biết bao nhiêu người phụ nữ phải chịu cảnh thai nghén và bao nhiêu người thì không.

Theo con số thống kê đặc biệt này, 50% những bà mẹ mang thai đã thấy mình cần vào phòng vệ sinh gần nhất trong tình trạng mất kiểm soát, nửa còn lại thì không gặp phải vấn đề gì cả.

Hãy hy vọng là vợ bạn nằm trong 50% may mắn kia. Còn nếu không đúng như vậy (bạn

sẽ biết ngay trong một vài tháng đầu tiên), bạn phải sẵn sàng đề cao cảnh giác.

Trong một số trường hợp thực tế, điều duy nhất bạn có thể làm là đi gặp bác sĩ. Nhưng nếu nó chỉ kinh khủng ở mức độ bình thường, thì mấy lời khuyên sau có thể có ích cho bạn.

Các lời khuyên sau được chia thành ba loại bao gồm nghén ở nhà, trong quá trình đi lại và những trường hợp khác. (Mặc dù từ *ốm nghén* theo tiếng Anh là *morning sickness* nhưng thực tế thì nó không nhất thiết xảy ra vào buổi sáng).

Ở nhà

Bắt đầu nghén ở nhà là một điều hết sức bình thường, chẳng khác nào hành động thương thân vậy. Hiện tượng này thường xảy ra khi bị nhìn thấy hoặc ngửi thấy mùi của trứng rán, xúc xích và thịt xông khói. Nếu bạn thấy không thể sống không có đồ rán thì bạn nên khôn khéo tự học nấu ăn và chuẩn bị tinh thần ăn một mình. Thậm chí ngay cả người phụ nữ mang bầu can đảm nhất cũng thấy thật không dễ dàng gì khi bị tấn công bởi những thứ đó khi vừa chào ngày mới.

Hãy thay đổi thực đơn bữa sáng để thể hiện bạn đang cảm thông hơn với cô ấy. Chẳng hạn như hãy thử dùng nho, bánh mỳ nướng và một quả trứng luộc.

Một vài thứ như thế rất dễ để chuẩn bị mà lại ít làm ảnh hưởng đến tính khí bà bầu. Dù sao thì nó cũng tốt cho bạn hơn tất cả những món rán.

Bếp không chỉ là nơi duy nhất bạn phải thay đổi những thói quen vào buổi sáng của mình. Bạn có thể tưởng tượng, rất nhiều cuộc chiến để chống lại hiện tượng nghén diễn ra ở phòng tắm.

Điều quan trọng ở đây là bạn phải luôn sẵn sàng rút lui ngay bất cứ lúc nào.

Nếu bạn đang thong thả cạo râu mà có tiếng cửa đập rầm rầm thì đừng bắt vợ bạn phải chờ đợi cho tới khi bạn xong việc.

Cô ấy không thể chờ đợi. Kết quả của nó sẽ rất khủng khiếp đấy.

Vì vậy hãy cứ đứng nhón chân, khi khoảnh khắc đó đến là phải lập tức lẩn đi ngay.

Điều cuối cùng phải nghĩ trước khi rời khỏi buồng tắm là trừ khi cô ấy có yêu cầu đặc biệt muốn bạn ở lại, không thì hãy tránh xa khi cô ấy chuẩn bị thỏa hiệp với cái bụng. Đau ốm là một việc không sạch sẽ và hấp dẫn chút nào. Hầu hết phụ nữ sẽ muốn ở một mình hơn.

Khi đi lại

Các bạn không nhất thiết phải ở lỳ trong nhà suốt thời kỳ mang thai.

Nhưng cũng thật sai lầm khi nghĩ rằng bạn có thể tự do đi lại ngay khi buổi sáng vừa

kết thúc.

Với những kết quả đáng chú ý, người ta thấy nghén thường xảy ra vào giữa trưa, lúc tắc nghẽn giao thông. Chỉ đơn giản là bạn không cần quá cẩn thận.

Tốt nhất là bạn nên tránh các phương tiện giao thông công cộng.

Dù có muốn giúp bạn đến mấy thì những tài xế xe buýt hoặc người lái tàu cũng không thể thay đổi các điểm dừng đã định để đáp ứng nhu cầu của cái bụng phiền toái.

Và với người tài xế taxi đã từng đối mặt với một vị khách nôn mửa thì có lẽ họ quan tâm đến cái thảm trải xe hơn là người vợ với cơ thể đang bất an của bạn.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu cô ấy *phải* dùng phương tiện giao thông công cộng giống như hầu hết chúng ta?

Cô ấy không được phép dùng thuốc chống say. Cô ấy không thể đoán trước được khi nào mình thấy không khỏe và cô ấy cũng không thể yêu cầu người lái xe dừng lại được.

Chỉ có một câu trả lời duy nhất. Nó có thể không lịch sự lắm, nhưng trong một chừng mực nào đó thì nó cũng giúp vợ bạn thoải mái hơn. Thứ này vẫn được dùng *ở mọi nơi* (thậm chí là trong các rạp chiếu phim).

Đó là những cái túi chống nôn thông thường có thể dán kín miệng .

Túi chống nôn không thể làm cho vợ bạn hết cảm giác buồn nôn được. Nhưng điều đó có nghĩa là cô ấy có sự chuẩn bị cho việc đó. Sau đó, cô ấy có thể vứt tất cả những thứ kinh khủng đó đi một cách kín đáo.

Những người phụ nữ mang bầu đã từng dùng thử vật đơn giản này đều thấy nó thoải mái một cách đáng ngạc nhiên và họ nói rằng nó giúp họ bớt đi cảm giác sợ hãi, điều vẫn thường khiến họ càng thêm mệt mỏi những khi đang ở nơi công cộng.

Về phần những cái túi đựng, túi chống nôn dùng trên máy bay là tốt nhất. So với tất cả, ngành hàng không vẫn là tốt nhất. Và chúng ta chưa từng bao giờ nghe thấy về những điều không tốt về nó. Hãy nhờ những người bạn của bạn khi đi du lịch bằng máy bay mang về vài cái, hoặc nhờ phòng quan hệ công chúng của hãng hàng không cung cấp cho bạn.

Tất nhiên, nếu bạn may mắn đến mức không bao giờ phải đi lại bằng phương tiện giao thông công cộng thì sẽ không phải lo lắng nhiều. Bạn có thể thường xuyên tạt vào lề đường.

Tuy nhiên, tôi vẫn khuyên bạn nên mang theo túi nôn trên ngăn chứa những đồ vặt trên xe phòng trường hợp khẩn cấp.

Tôi không đi sâu vào chi tiết của việc nghén khi tham gia giao thông, chỉ cần nói rằng một cái túi chống nôn được sử dụng đúng cách sẽ cứu cho bạn một bàn thua trông thấy.

Khi ở nhà người khác

Khi bạn, vợ bạn cùng "sự sắp đặt tinh vi của tạo hóa" đi ra ngoài, sẽ thoải mái hơn nếu bạn có sự chuẩn bị.

Đây rõ ràng là việc của bạn chứ không phải của vợ bạn. Cô ấy thích được yên tĩnh và hy vọng về những điều tốt đẹp chứ không phải là gây phiền toái.

Dù có dũng cảm thế nào đi chăng nữa thì việc ở nhà người khác cũng là chuốc lấy tai họa.

Bạn thử nghĩ xem, trong một bữa tiệc nhỏ vào buổi tối ở nhà một người bạn, giả sử vợ bạn được phục vụ thứ gì đó làm cô ấy cảm thấy buồn nôn trước mắt?

Giả sử cô ấy ngồi trong một góc phòng, nơi cô ấy phải với qua hai người khác và một chậu cảnh để tới cái bàn ăn?

Giả sử cô ấy không biết *chắc* phòng vệ sinh ở đâu?

Những khả năng này đủ để làm cho bạn mất đi ham muốn với bữa tiệc. Tuy nhiên, những nỗi khiếp sợ này có thể tránh được bằng sự trợ giúp từ một vài lời nói của bạn.

Có lẽ những người bạn của bạn cũng biết là vợ bạn đang mong có con. Bạn nên cảnh báo họ *trước* rằng đôi khi cô ấy cũng "mong" cả việc buồn nôn nữa.

Nếu may mắn, họ có thể hỏi bạn liệu vợ bạn không ăn được món gì? Nếu họ không hỏi, bạn hãy cho họ biết. Còn không thì bạn có thể sẽ là vị khách phải về sớm nhất của buổi tối đó đấy.

(Một bát mỳ spaghetti tưởng như vô hại đã từng làm một bà bầu phải ở trong phòng tắm đến hai tiếng rưỡi đồng hồ. Những vị khách khác, vì lịch sự đã phải trì hoãn bữa tiệc cho tới khi người phụ nữ ấy trở lại. Và bữa tiệc đó đã không thành công).

Việc ngồi ở đâu cũng quan trọng như vấn đề ăn uống vậy. Bạn nên để cô ấy ngồi ở nơi lý tưởng càng xa mùi bếp núc càng tốt, hay ở những phố lớn có phòng vệ sinh. Cô ấy cũng nên ngồi gần những nơi có không khí trong lành.

Cuối cùng, cả hai bạn nên biết đường tới phòng vệ sinh trước khi bạn ngồi xuống đâu đó. Hãy tìm hiểu về bất cứ điều gì đó khác thường, ví dụ như phòng vệ sinh ở chỗ khuất hay các công tắc đèn bị giấu đâu đó vì trong cơn bức bách, bạn sẽ không có thời gian để mà dò dẫm trong bóng tối.

Bạn vừa hoàn thành công việc nhà, bây giờ là lúc thư giãn. Bạn đã làm tất cả những gì có thể. Từ giờ trở đi thì có trời mới biết.

HỘI CHỨNG CUỒNG ĂN

Ở đó chúng ta nhận ra một sự thèm khát điên cuồng với một hỗn hợp thức ăn không đâu vào đâu. Điều này không có gì đáng e ngại.

Bước qua thử thách ban đầu của hiện tượng ốm nghén, bạn có thể tạm thời thở phào nhẹ nhõm và chờ đợi được trở lại với những bữa ăn thường ngày.

Đừng vội thở phào như thế.

Nhiều khả năng là cảm giác với đồ ăn của vợ bạn sẽ thay đổi hoàn toàn. Thay vì cảm giác chóng mặt với dấu hiệu của món trứng luộc, cô ấy có thể bắt đầu thấy thèm ăn với sự thích thú lớn, một hỗn hợp thức ăn lạ lùng đến một người đàn ông khỏe mạnh cũng phải phát sợ.

Không phải người phụ nữ mang thai nào cũng có hiện tượng này. Vợ bạn có thể trải qua toàn bộ quá trình mang thai nhẹ tựa lông hồng. Tuy nhiên, bạn nên chuẩn bị sẵn sàng cho khả năng khác – một khao khát ghê gớm gần như là mê mẩn với một vài sự kết hợp mùi vị thực sự khác thường.

Sự ngon miệng một cách bất ngờ này được gọi là hội chứng cuồng ăn. Tại sao điều này chỉ xảy ra với một số phụ nữ còn số khác lại không? Tại sao lại có những hiện tượng này? Các nhà y học vẫn chưa đưa ra được câu trả lời chính xác. Vì vậy, chúng tôi sẽ thử đưa ra kiến giải của riêng mình.

Có vẻ như sẽ hợp lý nếu cho rằng hội chứng cuồng ăn là kết quả của những thay đổi diễn ra ở một trong hai phạm trù sau:

1. **Sinh lý:**

Có nhiều trường hợp người người phụ nữ phải ăn kiêng hàng ngày dẫn đến mất cân bằng về dinh dưỡng cho bà mẹ trẻ. Người mẹ và đứa trẻ trong bụng có thể không nhận đủ những vitamin, khoáng chất và protein cần thiết. Vì thế, cơ thể phải thích nghi và biểu hiện bằng việc biến nhu cầu thiếu năng lượng thành hội chứng cuồng ăn để hiệu chỉnh lại sự thiếu hụt.

Điều này hiếm khi xảy ra. Trong thời buổi của những viên thuốc giàu vitamin, những bữa ăn kiêng cân bằng và sự chăm sóc sức khỏe tuyệt vời thì thật khó gặp trường hợp như thế.

2. **Cảm xúc**

Hội chứng cuồng ăn rất đa dạng và muôn hình muôn vẻ nên chúng ta không thể đoán được chúng sẽ như thế nào. Người phụ nữ này có thể thích ăn các món rán kiểu Pháp và những khoanh dứa, người phụ nữ khác có thể lại thích cá ngừ và bánh pho mát.

Hãy đặt các thành phần sang một bên trong chốc lát. Giả sử chứng cuồng ăn không hình thành dựa trên những nhu cầu sinh lý thì điều gì làm một người phụ nữ bình thường với những ham muốn bình thường đột nhiên lại đi tìm những quả chuối trong bếp?

Câu trả lời là, dù vô tình hay cố ý, thì cô ấy đang cố gắng để nói với bạn điều gì đó. Nó có thể là bất cứ điều gì trong những điều sau, hoặc cũng có thể là tất cả.

"Em đang lo lắng"

Có con, đặc biệt là con đầu lòng có thể là một sự trải nghiệm gây xáo trộn. Các thay đổi sinh lý và tình cảm đang diễn ra với vợ bạn nhưng vì hầu như điều này chẳng bao giờ xảy ra với bạn nên thật khó để bạn có thể chia sẻ những điều đó. Hãy tỏ ra thông cảm hết mức có thể bởi bạn đang ở vị trí của một người quan sát còn cô ấy thì phải đối mặt với những thay đổi này gần như đơn độc.

Việc có con làm cô ấy thường xuyên lo lắng. Nếu bạn ở trong trường hợp của cô ấy, bạn cũng sẽ lo lắng như vậy thôi. Bạn biết đấy, một trong những phản ứng lại sự lo lắng đó là lao tới những ngăn tủ lạnh và tìm niềm vui với đồ ăn.

"Em không còn hấp dẫn"

Khi vợ bạn thay đổi diện mạo, cô ấy có thể cảm thấy mình ngày càng kém hấp dẫn trong vấn đề tình dục. Bỗng chốc, dáng vẻ mảnh mai bị mất đi. Và vì khoảng thời gian này còn kéo dài nữa nên cô ấy nghĩ làm cái bụng phình to ra thì chồng sẽ bớt quan tâm hơn.

Nếu cô ấy chỉ có một chút lý do để tin những điều này, cô ấy có thể đi đến kết luận rằng nếu mình không quan hệ tình dục thì việc ăn no căng bụng cũng chẳng sao cả. Nào là kem, kẹo sữa, bánh socola và những thức tráng miệng. Nào là mỳ, khoai tây và bánh mỳ. Hãy vui vẻ đi rồi vòng eo sẽ không thể kiểm soát.

Điều này chắc chắn sẽ gây ra đúng hậu quả mà cô ấy đã lo lắng trong giai đoạn đầu. Nhưng nó đang thực sự xảy ra.

"Em không được yêu"

Đây là một trong những dấu hiệu sớm nhất trong tất cả những dấu hiệu, bởi vì nó thường xảy ra vào lúc đêm khuya.

Vào lúc hai giờ sáng, bạn bị đánh thức bởi những cái lắc tay rất cương quyết. Đó có phải là trộm, là những cơn đau đẻ hay là cháy nhà?

Tất cả đều không phải. Đó là một yêu cầu muốn uống nước ép quả mâm xôi (thứ quả lúc nào cũng hết mùa), hay là bánh sandwich với thịt bò nướng hay sò nướng, hoặc thứ gì

đó rắc rối tương tự như vậy. Và bạn sẽ không được nghỉ ngơi cho đến khi yêu cầu được đáp ứng.

Tất cả những khao khát này cơ bản không phải chuyện ăn uống. Vấn đề là *sự quan tâm*. Nếu bạn có thể làm thỏa mãn cơn đói đặc biệt này, các bà sẽ không cần chúng nữa.

Không có công thức nào để bạn có thể tuyệt đối cam đoan với người vợ yêu rằng bạn *thực sự* yêu cô ấy, *thực sự* thấy cô ấy hấp dẫn, *thực sự* muốn có con và rằng hàng triệu người phụ nữ khác cũng trải qua quá trình sinh đẻ và đã sống và kể lại những câu chuyện kỳ diệu về nó. Đó là chuyện riêng tư và hơn bất cứ cuốn sách nào, bạn biết làm thế nào để đối xử tốt nhất với vợ mình.

Nhưng vì bạn chưa từng ở trong tình huống như thế này nên có lẽ chúng tôi có thể cho bạn một vài gợi ý thiết thực giúp bạn chống lại hội chứng cuồng ăn này.

Bạn có cảm thấy thoải mái với hơn ¼ galong kem?

Khi cơn cuồng ăn kéo đến, vợ bạn có thể hoặc hướng về phía đồ ăn hoặc hướng về bạn. Đây thực sự là một cuộc chiến – bạn phải chống lại cái tủ lạnh, và người chiến thắng là kẻ đem lại niềm an ủi cho cô ấy hơn.

Có lẽ bạn nghĩ chúng ta đang tạo ra sự phiền toái ngoài vài bữa ăn vặt đơn giản. Nhưng xét đến cùng, người phụ nữ ấy đang mang bầu. Tại sao cô ấy lại không thể tự cho phép mình được hưởng thụ? Thêm một vài kilogram thì có hại gì chứ?

Bác sĩ của bạn sẽ nói với bạn là hại khá nhiều đấy.

Có lẽ rắc rối phổ biến nhất dễ gặp khác trong những kỳ thai nghén là sự tăng cân và béo phì do ăn quá nhiều. Nó có thể dẫn tới việc kéo dài cơn đau đẻ, phải mổ đẻ, đẻ non hay huyết áp bất thường khi mang thai. Một kết quả ít nghiêm trọng hơn, nhưng sẽ làm bạn trông khó coi, của việc tăng cân thái quá đó là nó có thể làm giãn tĩnh mạch. Và nếu vẫn chưa tin thì bạn nên biết rằng cứ quá nửa cân trong thời gian mang bầu thì càng khó ăn kiêng sau khi sinh.

Bác sĩ chắc chắn sẽ cho cô ấy một chế độ ăn kiêng để cung cấp cho cả mẹ và bé những dinh dưỡng cần thiết mà không làm tăng cân.

Hãy để ý đến chế độ ăn kiêng, quan tâm đến điều đó và làm tất cả những gì có thể để vợ bạn quen với điều đó. Nếu bạn để mặc cô ấy ăn uống thoải mái, thì đó không phải là bạn đang cố giúp vợ mình.

Thật may là nếu phải chọn lựa giữa một miếng bánh socola và cử chỉ âu yếm cùng sự cảm thông từ người chồng, người vợ thường chọn chồng. Nhưng hãy sẵn sàng nhé bởi vì nó không chỉ đòi hỏi một cái ôm giả tạo hay một vài từ ngữ động viên hời hợt. Đây là một vài cách bạn có thể giúp cô ấy.

Cùng nhau chia sẻ sẽ làm cho bữa ăn kiêng trở nên dễ dàng hơn

Vợ bạn phải là thánh thì mới có thể hài lòng với một đĩa salad rau trộn giấm trong khi nhìn bạn ăn một miếng thịt nướng và món rán kiểu Pháp sau đó là một chiếc bánh kem vani tráng miệng.

Điều tối thiểu bạn có thể làm là giúp cô ấy trong một nửa số các bữa ăn. Chúng tôi không khuyên bạn bắt mình phải nhịn đói, nhưng tại sao không cố thử theo chế độ ăn của cô ấy mỗi ngày một lần. Rõ ràng, bữa tối là tốt nhất vì đó là bữa ăn các bạn thường ngồi ăn cùng nhau, là thời gian mà sức kháng cự của cô ấy với những đồ không được phép ăn đang ở mức thấp nhất.

Ý tưởng này có ba lợi ích nhất định.

Thứ nhất, vợ bạn sẽ đánh giá cao nỗ lực của bạn trong việc thể hiện là bạn đang cố gắng giúp cô ấy. Điều đó *sẽ* giúp ích cho cô ấy. Cô ấy sẽ thấy dễ dàng hơn khi làm theo yêu cầu của bác sĩ nếu cô ấy thấy bạn cũng coi trọng điều đó.

Thứ hai, nếu cả hai cùng ăn kiêng, các bạn sẽ cùng tìm ra những cách để làm cho bữa ăn trở nên thú vị hơn. Bất cứ thứ gì, từ xà lách tới nồi thịt quay, chúng nhạt nhẽo hay ngon lành đều phụ thuộc vào sự chuẩn bị trước đó. Vì không phải nấu ăn cho hai bữa tối riêng biệt, cô ấy có thể tập trung vào việc làm các món thật ngon.

Thứ ba, tự bạn có thể giảm vài kilogram đấy. Và tôi không biết ai lại bất ổn vì giảm xuống vài kilogram, kể cả bạn.

<u>Để tủ lạnh trong "chế độ ăn kiêng"</u>

Giống như Oscar Wilde (nhà văn nổi tiếng người Ireland - ND), nếu bạn có thể chống lại mọi thứ, ngoại trừ sự cám dỗ, thì điều thông minh nhất bạn có thể làm là hãy gạt cám dỗ của mình ra khỏi tầm tay.

Có lẽ là vào buổi sáng khi bạn không bị sự giả dối xúi giục, hãy kiểm tra kỹ tủ lạnh nhà mình rồi đem cho đi tất cả những thứ mà cả hai bạn thỏa thuận sẽ không ăn. Hãy đem cho những đứa trẻ hàng xóm *ngay lập tức*, trước khi bạn có cơ hội để do dự. Và đừng bao giờ có ý định thay thế những đồ ăn đó trong lần tới khi bạn đi siêu thị.

Chia tay với Sara Lee và Baskin-Robbins (hai hãng đồ ăn nổi tiếng thế giới) có thể là sự tổn thương, nhưng nó không phải là mãi mãi. Và bạn có thể tự an ủi mình rằng hành động kiêng khem nhỏ này tốt cho cả hai bạn.

Nếu một trong hai bạn là một người nghiện đồ ăn vặt, bạn có thể thấy đôi lúc không thể chịu được khi không có cái gì để nhấm nháp. Hãy thử nước ép hoa quả thay vì bánh, sữa chua và mật ong thay vì các bữa tráng miệng, pho mát thay vì kẹo sữa. Những lựa chọn này không đem đến cho bạn thỏa mãn như thức ăn từ thịt, nhưng chúng tốt hơn bất cứ thứ gì, và càng tốt hơn cho bạn. Ai mà biết được, biết đâu chúng có thể tạo cho bạn một thói quen lành mạnh.

<u>Hãy giữ những bữa trưa cho riêng mình</u>

Năm lần một tuần, bạn sẽ có cơ hội ăn những gì bạn thích mà không gây cho vợ mình sự giằn vặt vì ghen tị. Trừ khi bạn phải làm việc ở nhà, các bữa trưa từ thứ hai đến thứ sáu là dành riêng cho bạn cùng khả năng tiêu hóa của bạn.

Vì Chúa hãy làm theo cách đó. Đừng biểu lộ niềm hân hoan quá trước món Vịt sốt cam (một món ăn cổ điển của Pháp), đừng có mang về nhà công thức món socola trứng của người bếp trưởng; đừng bao giờ kể về humberger pho mát ở quán bar hay món thịt nướng khiến bạn hơi khó tiêu. Nếu không thì bạn không thể tiếp tục bữa ăn tối của mình.

Ai có thể đổ lỗi cho vợ bạn khi cô ấy trở nên cáu tiết? Cô ấy phải ăn kiêng 24 giờ một ngày, còn bạn thì ăn ngấu nghiến tất cả các món bạn có thể thử trong thực đơn. Điều này sẽ không thể giúp cho việc ăn kiêng của cô ấy.

Vì thế, hãy giữ kín câu chuyện ăn uống cho đến khi cả hai bạn có thể ra ngoài thưởng thức bữa tối thịnh soạn (5 món) vài tháng sau đó. Việc ăn uống vô độ một mình chẳng có gì đáng để khoe khoang cả.

Tái bút: Sự thật về việc “ăn cho 2 người”

Thật là ngụy biện. Một người phụ nữ khỏe mạnh bình thường cần bổ sung thêm rất ít thức ăn trong suốt thời kỳ mang thai – chỉ 5 đến 10% calo và khoảng hơn 5% chất đạm hơn mức bình thường. Những người phụ nữ coi thời kỳ mang thai như một lý do để ăn gấp hai lần bình thường sẽ gặp phải rắc rối trong cả quá trình sinh nở và lấy lại vóc dáng sau khi sinh.

SINH HOẠT TÌNH DỤC

Phải làm gì với vấn đề này và khi nào không nên quan hệ tình dục?

Trong những tuần đầu mang thai, những người lần đầu làm cha thường hay biến vợ mình từ người bình thường thành một bà hoàng. Vợ đi đến đâu họ mở cửa đến đó, họ xách đồ cho vợ, họ nâng niu chiều chuộng vợ. Một phụ nữ trẻ trung, khỏe mạnh bình thường cũng được đối xử giống như một bà lão.

Sự quan tâm này là tốt; vợ bạn sẽ thích và điều đó cũng tốt cho cô ấy. Nhưng có một nơi mà cô ấy sẽ không muốn được đối xử như một "hiện vật, cấm sờ" đó là trong phòng ngủ.

Bất kể bạn đã nghe điều gì, trừ khi bạn có chỉ dẫn đặc biệt của y tế, quan hệ tình dục trong thời kỳ mang thai nên được duy trì, miễn là cả hai bạn đều muốn – có thể tới tận tháng thứ tám, đôi khi là còn hơn thế, tôi dám chắc vậy. Đương nhiên bạn cần có sự điều chỉnh. Chúng ta sẽ đề cập đến vấn đề này ở phần sau. Điều chính yếu bạn cần phải nhớ là việc quan hệ tình dục lành mạnh sẽ không mất đi chỉ vì em bé đang lớn dần trong bụng vợ bạn. Bạn và cả vợ bạn phải hiểu điều đó.

Thông thường, điều trái ngược lại xảy ra. Được giải phóng khỏi những nỗi lo có thai ngoài ý muốn, được vứt bỏ các lời cảnh báo cũng như các dụng cụ tránh thai, người phụ nữ khi đang mang bầu có thể thoải mái và toàn tâm toàn ý tận hưởng tình yêu một cách đầy đủ và thường xuyên hơn trước. Trên thực tế, có những thời điểm vợ bạn sẽ mong muốn quan hệ tình dục hơn cả bạn.

Dù vậy, bạn có thể nhận thấy một mô hình dao động trong vấn đề ham muốn tình dục của cô ấy. Vì sự thay đổi diễn ra trong nội tâm và do hooc môn, nên cảm giác khao khát tột bậc hay thờ ơ quan hệ tình dục của của cô ấy có thể dễ bộc lộ hơn bao giờ hết. Cô ấy không thể làm gì với điều đó, vì thế đừng buồn nếu cô ấy đôi khi không thích làm chuyện ấy khi bạn đang muốn. Hãy kiên nhẫn. Con lắc dao động rồi sẽ quay trở lại.

Một trong những đòi hỏi cơ bản nhất cho một cuộc sống tình dục thoải mái trong thời kỳ mang thai là sự thấu hiểu những gì đang diễn ra bên trong cơ thể vợ bạn. Khi bạn biết điều gì sắp xảy ra, thì bạn có thể có những điều chỉnh cần thiết dễ dàng hơn. Vì vậy ngay từ đầu, chúng tôi khuyên cả hai bạn nên đến bác sĩ.

Nếu có những vấn đề tiềm ẩn (ví dụ như tiền sử xảy thai trong gia đình nội ngoại của các bạn), cả hai bạn nên nghe vấn đề đó trực tiếp từ bác sĩ. Nếu không có gì đáng lo lắng, thì hai bạn chẳng có gì phải lo lắng cả. Cùng nhau tới phòng khám sẽ làm giảm khả năng hiểu lầm giữa hai vợ chồng. Đây là một cách hay để chứng tỏ rằng bạn thực sự mong muốn chia sẻ với cô ấy giai đoạn mang thai. Và bạn sẽ thấy nó không chỉ làm bạn vững tâm mà còn

thấy rất thú vị nữa.

Nếu những ngày trước đó, bạn không sắp xếp thời gian để đi đến phòng khám cùng vợ, hãy làm ngay bây giờ đi. Trong lúc ngồi chờ, bạn có thể dành thời gian nghĩ về vài vấn đề tình dục phổ biến suốt thời kì mang thai ở người phụ nữ.

Những ngày không nên làm chuyện ấy

Mặc dù bạn có thể hy vọng về một cuộc sống tình dục tích cực trong 9 tháng mang thai của vợ bạn, nhưng cũng có những thời điểm bạn chắc chắn phải kiềm chế hay kiêng cữ hoàn toàn.

Nhiều người đàn ông thấy ngạc nhiên là thời điểm để tuân thủ những cảnh báo hết sức về tình dục không chỉ vào cuối thời kỳ mang thai mà còn ở giai đoạn đầu nữa. Trong những tuần đầu, vợ bạn không có biểu hiện gì khác lạ ngoài một chút cảm giác khoái cảm nhẹ ở vùng kín. Đừng để điều này khiến bạn cho là mọi thứ vẫn ổn. Nguyên tắc cơ bản nhất của thời kỳ mang thai – khi trứng được thụ tinh đang phát triển thành hài nhi – là diễn ra trong ba tháng đầu. Với những đứa trẻ hay với bất kỳ dạng thức nào của cuộc sống, thời kỳ tăng trưởng những tuần đầu thường dễ bị tổn thương nhất. Đó là lý do vì sao chủ yếu những vụ xảy thai thường xảy ra trong ba tháng đầu.

Điều này không có nghĩa rằng bạn phải ngủ trong phòng khách. Nhưng nếu bạn đang có thói quen tận hưởng những kiểu quan hệ tình dục bốc lửa, thì bây giờ là thời gian để bạn kiềm chế lại một chút.

Có những ngày chắc chắn phải hoàn toàn quên đi chuyện ấy – những khi vợ bạn hành kinh thông thường và vào tuần thứ 12 thời kỳ mang thai. Hãy kiểm tra thông tin với bác sĩ.

Bác sĩ có thể cũng khuyên bạn không nên quan hệ trong suốt 2 tháng cuối, nhưng điều đó còn tùy thuộc vào từng trường hợp cụ thể.

Trừ khi quy định y tế bắt buộc không được làm chuyện ấy, nếu không thì sẽ không có gì ngăn cản hai bạn miễn là các bạn muốn. Nhưng thậm chí khi tinh thần đã sẵn sàng, một cơ thể không khỏe mạnh cũng có thể gây ra một vài thay đổi trong thói quen quan hệ thông thường của bạn.

Không phải lúc nào buổi tối cũng là thời điểm thích hợp

Hầu hết tất cả chúng ta đều gò ép việc quan hệ tình dục theo lịch làm việc của mình. Chúng ta làm việc cả ngày ở công sở, vậy thì việc quan hệ phải thường xảy ra vào buổi sáng hay buổi tối. Trong thời kỳ mang thai, những thời điểm ít ỏi này thậm chí còn gây ra những tình huống vượt ngoài tầm kiểm soát của bạn.

Hãy lấy ví dụ buổi sáng sớm của một ngày đặc biệt trong tuần. Khi đó bạn còn đang dở tỉnh dở mê, và cảm thấy khao khát chuyện ấy. Một cách nhẹ nhàng, bạn bắt đầu làm cô ấy tỉnh giấc. Và cô ấy dậy. Cô ấy rên rỉ. Cô ấy lao thẳng vào phòng tắm. Khi cô ấy hết cơn nghén để nghĩ về chuyện ấy, cũng là lúc bạn đang đọc bức thư đầu tiên ở văn phòng mình.

Không nản lòng, bạn quyết tâm thử lại vào buổi tối hôm đó. Bạn về nhà và ăn tối sớm. Bạn ngáp một cách ngụ ý. Cô ấy cũng ngáp. Bạn đi ngủ với những ý định ham muốn tình dục.

Than ôi, cái ngáp của cô ấy lại không phải là một sự ngầm gợi ý. Đó là sự thực. Cô ấy kiệt sức vì phải chăm sóc đứa trẻ đang trong thời kỳ đầu phát triển và đi vào giấc ngủ sâu trong khi bạn đang đánh răng.

Phải làm gì đây? Với một nghị lực phi thường nhất thế giới, bạn cũng không thể chống lại hiện tượng thai nghén. Và càng mang thai lâu, vợ bạn sẽ càng mệt mỏi khi đi ngủ.

Tuy nhiên, có một giải pháp đã tạo nên những điều ngạc nhiên cho những cặp vợ chồng sắp có con mà chúng tôi biết. Giải pháp đặc biệt này được gọi là *giờ tình yêu*.

Đây là cách cách thức thực hiện. Hãy quên đi cái quy trình truyền thống là uống gì đó, rồi ăn tối và đi ngủ. Thay vào đó, hãy chuẩn bị phòng ngủ ngay khi vừa về nhà. Vợ bạn sẽ ít mệt hơn, và cảm thấy hứng thú với chuyện ấy hơn. Điều đó sẽ làm cho bữa ăn của bạn trở nên ngon miệng hơn đấy. Và nó thú vị hơn một chai Martin nhạt nhẽo nhiều. Hãy thử và kiểm nghiệm nhé.

Cuối cùng, hãy dành hầu hết cuối tuần để thường xuyên quan hệ. Với hai ngày một tuần, giờ giấc chẳng có nghĩa lý gì cả. Nếu bạn muốn đi ngủ vào đầu giờ chiều và dùng bữa sáng vào nửa đêm thì hãy cứ làm như thế. Hãy cố gắng đừng để những ngày nghỉ cuối tuần của bạn bị ràng buộc bởi những quy chuẩn xã hội thông thường. Cuộc sống tình dục của bạn quan trọng hơn nhiều so với một trò chơi gôn hay một bữa tối đã định sẵn.

Các tư thế

Khi thời gian trôi đi, vợ của bạn sẽ cảm thấy không thoải mái hoặc không thể nhiệt tình một cách vô độ với chuyện ấy. Bởi vì thai nhi đang lớn dần lên và chen vào giữa hai người, chắc chắn có những tư thế không thể thực hiện được, đặc biệt là những phong cách cổ điển. Điều này thậm chí gây nguy hiểm vì dương vật thâm nhập quá sâu vào âm đạo.

Thật may mắn, vẫn có nhiều lựa chọn an toàn mà vẫn đạt được khoái cảm. Không cần phải nỗ lực quảng cáo cho chúng làm gì, đây là một cách tin cậy được ưa chuộng mà bạn có thể tận hưởng trong những tuần cuối.

Tư thế an toàn nhất và cũng tốt nhất cho người phụ nữ có bầu: hai bạn nằm cùng chiều, nữ ở phía trước, nam làm chuyện ấy từ phía sau.

Cách này khiến bạn sử dụng một tay, hạn chế sử dụng tay kia, không gây nguy hiểm. Rõ ràng, vì em bé ở phía bên kia nên tư thế này sẽ không ảnh hưởng gì bất kể cái bụng to đến đâu.

Bạn sẽ tìm thấy những tư thế khác nhau khi trải nghiệm, nhưng nhớ tránh những hành vi quá khích, hãy thật nhẹ nhàng và đừng để dương vật vào quá sâu âm đạo. Hãy dùng cả những ngón tay, dùng lưỡi hoặc thủ dâm cho nhau. Với sự khéo léo và được rèn luyện, bạn

sẽ khám phá một vài cách khác mà vẫn khiến bạn đạt được khoái cảm khi đứa trẻ sắp chào đời.

Âu yếm

Bất chấp tất cả sự sẵn sàng và khéo léo của cả hai bạn, sẽ đến ngày các bạn phải tạm thời ngừng hoạt động tình dục. Nếu bạn có thể kiểm soát được ham muốn tình dục, điều này sẽ không làm bạn phải bận tâm. Trên thực tế, có một thời gian nhu cầu tình dục tạm lắng một cách tự nhiên, đó là vào cuối thời kỳ mang thai khi cả hai bạn đều khá hạnh phúc để nghỉ ngơi.

Nhưng hãy chú ý. Nhiều người đàn ông mắc sai lầm trong việc kết hợp sex và âu yếm. Khi hoạt động tình dục ngừng thì việc âu yếm cũng dừng theo.

Điều này có thể xảy ra vào một thời điểm tồi tệ nhất với vợ bạn. Giống như hầu hết những người phụ nữ khác ở giai đoạn cuối thời kỳ mang thai, cô ấy sẽ cảm thấy sợ và không thoải mái mất vài tuần. Cô ấy cần được trấn an và âu yếm, điều mà bạn không thể làm vì không quan hệ tình dục được nữa. Đây là giai đoạn cô ấy cần được vuốt ve, âu yếm, được quan tâm và yêu thương hơn bao giờ hết.

Nếu có giai đoạn nào mà cô ấy cần sự vuốt ve âu yếm, được quan tâm và được yêu hơn bao giờ hết thì chính là lúc này. Tất cả tùy thuộc vào bạn.

SÁCH NẤU ĂN DÀNH CHO ÔNG BỐ "MANG BẦU"

Với những công thức nấu ăn và gợi ý được sáng tạo, mô tả và minh họa bởi Len Deighton.

Với bất kỳ người phụ nữ mang thai nào, dù thời kỳ mang bầu êm ả đến đâu, cũng có những thời điểm người phụ nữ không thể ở trong bếp. Cô ấy có thể cảm thấy buồn nôn, mệt mỏi hoặc thấy không thoải mái với cái bụng ngày càng to ngăn cách mình và cái bếp. Dù lý do là gì chăng nữa, cô ấy cũng không thể đối mặt với ý nghĩ phải nấu ăn.

Khi điều này xảy ra với vợ bạn, bạn có hai sự lựa chọn: sống bằng cơm hộp, những thứ đắt đỏ và thường rất kinh khủng hoặc học cách chuẩn bị những món ăn đơn giản nhưng theo khẩu vị của mình.

Hãy thử cả hai cách, chúng tôi có thể cam đoan là cách thứ hai - tự nấu ăn - thú vị và dễ nuốt hơn nhiều.

Vì vậy chúng tôi đã nhờ Len Deighton cung cấp cho chúng ta một vài mẹo, những mẹo có thể khiến bất cứ một đầu bếp nghiệp dư nào cũng có khả năng làm nên món gì đó có những mùi vị chuyên nghiệp. (Trước đây, Deighton viết bài cho mục nấu ăn hàng tuần trên báo Người quan sát ở Luân đôn. Ông là người giỏi cả viết lách và nấu ăn, thậm chí nấu ăn còn tốt hơn).

Sau đây là bài viết của ông:

"Đây là những công thức nấu ăn đơn giản được trình bày cẩn thận, đảm bảo cung cấp và tạo ra loại thức ăn mà một người vợ đang ốm yếu hay một người chồng "đầu bếp bất đắc dĩ" có thể sẽ thích.

Hầu hết các công thức này đều rẻ nhưng khá công phu, nó đủ linh hoạt để tạo ra vài trăm món khác nhau. Điều đó giải thích tại sao tôi đưa cả món trứng tráng vào đây. Tôi không đề cập đến việc cần thiết phải có một cái chảo tốt. Nếu bạn đọc của chúng ta chưa có thì tôi nhấn mạnh rằng anh ta cần mua một cái – còn sau đó thì rất nhiều món ăn đang chờ anh ta, từ món trứng tráng tới trứng cá muối. Một thứ khác cần có là một cái muôi gỗ và một cái nồi hầm. Nếu những thứ này chưa có trong bếp thì dù sao đi chăng nữa, vợ anh ta xứng đáng được nhận chúng như những món quà.

Tôi không hạn chế các dụng cụ khác ngoài ly rượu hay một cái thìa định lượng. Trong bất cứ trường hợp nào, những công thức mà tôi chọn lựa cũng đều không dựa trên tiêu chí định lượng một cách chính xác.

Cần phải nói thêm rằng người chồng nên quyết định sẽ nấu ăn trước khi anh ta đi đâu

đó vào buổi sáng để có thể sắm đồ trên đường về. Việc cố nấu những bữa ăn không còn thức ăn thừa là điều không thể.

Tôi vừa bỏ lại các loại rau và gia vị bởi vì việc giới thiệu chúng quá phức tạp và sự vắng mặt của chúng trong bếp có thể sẽ tốt hơn cho một đầu bếp chưa có kinh nghiệm. Tất cả những công thức đều phải có muối và hạt tiêu trên bàn hoặc khay để bạn có thể thêm khi dùng bữa."

Súp và bánh Sandwich

Làm thế nào để làm giả món súp

Súp Cá ngừ Sô đơ

Trộn một hộp ngô ngọt (loại nguyên kem là tốt nhất) với một hộp cá ngừ và hâm nóng. Bạn sẽ phải pha loãng nó với sữa nhưng đừng cho quá nhiều. Một thìa đầy kem cho mỗi bát súp sẽ làm cho súp mềm và bạn cũng có thể cho một ít ớt bột lên trên, nhưng không bắt buộc.

Súp đậu

Một hộp đậu Hà Lan ngâm với một lượng sữa vừa đủ (và một ít kem) tốt hơn nhiều so với bất cứ món súp đậu đóng hộp nào. Hãy ăn cùng với bánh mỳ nướng.

Súp cà chua

Món súp dậu đã giống súp thật, món suos cà chua lại càng giống hơn. Tuy nhiên, trước tiên bạn phải băm nhỏ cà chua ra. Pha loãng bằng nước dùng. Món ăn sẽ hấp dẫn hơn nếu cho thêm một lát kem trước khi đặt lên bàn ăn.

Nước dùng

Hộp nước dùng sẽ được cải thiện đáng kể với một thìa rượu hoặc rượu vang cho mỗi khẩu phần. Món này ăn ngon nhất với bánh mỳ nướng.

Súp tôm, súp gà, súp khoai tỏi

Tất cả các món này đều cần hai thìa kem để làm cho súp trắng hơn. Một gói bánh quy – mặn hoặc bánh quy Ritz chẳng hạn - có thể làm cho bất cứ loại súp nào hấp dẫn hơn. Nếu muốn bày biện hãy dùng bánh mỳ nướng. Bạn có thể chuẩn bị trong 5 phút khi bạn đang đun súp. Hãy cắt một lát bánh mỳ trắng, bỏ phần vỏ cứng đi và cắt phần còn lại thành từng miếng có kích thước như viên đường. Bơ sẽ làm cho món ăn có màu sắc nhưng nó rất dễ bị cháy (vì vậy hãy chú ý đến độ lửa). Tỉ lệ một nửa dầu và một nửa thìa bơ là dễ nhất nhưng hãy khuấy đều và đừng có rời tay. Lý tưởng nhất là bánh mỳ nướng phải được thả lên trên mặt súp trước khi bạn ăn một chút.

Sandwich

Đàn ông thường có năng khiếu tự nhiên làm bánh sandwich. Nhớ là phải có bánh mỳ tươi hoặc những ổ bánh mỳ nhó và hãy tìm cả những loại khác như bánh mỳ đen, bánh mỳ carum, bột mỳ nguyên chất, bánh mỳ nướng kiểu Pháp hoặc thậm chí cả bánh mỳ nho khô.

Thịt lợn xông khói, xà lách và cà chua là món sandwich ngon nhất!

Rau xà lách

Cà chua thái lát

Thịt lợn ba chỉ xông khói

Bánh mỳ

Một miếng thì phết bơ, miếng còn lại thì phết mayonnaise

Sandwich sử dụng toàn những đồ hảo hạng thì tốt hơn việc sử dụng những đồ ăn thừa. Bạn nghĩ sao về xúc xích gan, xúc xích xông khói, cua nghiền đóng hộp, cá hồi hun khói, xúc xích Đức,... Những chiếc sandwich lớn dài như bánh mỳ Pháp gập đôi lại. Chiếc bánh mỳ nướng sẽ làm cho những thành phần bên trong nóng lâu hơn, vì thế bạn đừng dùng đĩa. Cũng đừng quên cho mù tạt hay dưa góp, vv...

Công thức 2 giờ

Khoai tây nướng

Hãy làm món này khi bạn dùng lò nướng để nướng một vài món khác nữa.

Mua cho mỗi người một củ khoai tây cỡ lớn. Chọn củ sạch, không có mắt, có đốm hay bị hỏng. Rửa sạch. Bạn có thể dùng một cái bàn chải để cọ sạch chúng nhưng việc mua những củ khoai tây sạch ngay từ ban đầu cũng đâu khó khăn gì.

Chọc que nướng vào thân củ khoai đã rửa sạch. Người bán thịt sẽ cho bạn một vài cái que nướng ngắn.

Khứa một hình chữ thập ở khoảng ¼ củ khoai rồi phết bơ đã được nấu chảy rồi cho vào lò nướng. Nếu bạn đặt lò nướng ở chế độ 12 độ C thì chỉ mất một tiếng rưỡi nhưng nếu để nhỏ hơn 12 độ C thì sẽ mất hai tiếng đấy.

Công thức 15 phút

Rau bắp cải

Mua một cây bắp cải ngon chắc. Bắp cải trắng (của Trung Quốc) đắt nhưng lại tiết kiệm. Bổ đôi cây bắp cải, loại bỏ phần lõi cứng.

Hãy thái thật mỏng phần bạn sẽ ăn. Phần còn lại hãy để dành cho lần sau. Nếu thấy chiếc lá nào có màu nâu thì hãy bỏ nó đi.

Rửa bắp cải đã được thái nhỏ. Một số loại bắp cải rất sạch và bạn chỉ mất chút thời gian thôi. Vẩy cải cho ráo nước.

Cho một thìa bơ đầy. Đun lửa vừa phải trong 4 phút, không cần đậy vung và cho thêm nước. Cải ngập đến ¼ nồi cho dễ đảo.

Món ăn sẽ bổ dưỡng hơn nhiều món khoai tây mỏng rán giòn. Hãy cho thêm một chút muối và hạt tiêu trước khi ăn. Nếu muốn tạo sự thay đổi, thì hãy cho một thìa hạt carum trước khi nấu.

Công thức 15 phút

Trứng tráng

Một thìa để rán. Hãy thử với cả món giăm bông thái sẵn, ngô ngọt đóng hộp, pho mát thái lát, mứt,...

Một chảo rán trứng thường nặng, không có gờ và trông giống như cái chảo này. Bạn phải có một cái thì mới có thể làm được món trứng tráng. Một cái thìa gỗ cũng sẽ hữu dụng.

Đập hai quả trứng và hòa với một ít nước bằng một nửa vỏ trứng. Mỗi người một quả trứng. Trộn đều để lòng trắng và lòng đỏ quyện vào nhau. Bạn không cần phải đánh lên. Thêm một chút muối và hạt tiêu và trộn đều.

Đặt chảo lên bếp khoảng một phút cho nóng. Từ giờ cho tới lúc bạn ăn chỉ mất hai hoặc ba phút. Vì thế hãy sẵn sàng bật bếp to lên.

Cho ba thìa dầu ăn vào chảo (loại nào cũng được). Chờ 30 giây cho dầu nóng.

Đổ trứng vào chảo. Dùng thìa gỗ vun trứng vào giữa chảo. Đẩy trứng còn sống ra rìa chảo. (Cố gắng tránh cạo thìa vào đáy chảo).

Trước khi trứng khô, hãy cho nó ra đĩa.

Sau khi dùng xong, đừng rửa mà hãy dùng giấy lau chảo.

Công thức 15 phút

Món salad

Đừng dùng tất cả các loại cùng một lúc – hãy tạo ra sự thú vị bằng cách thay đổi.

Rau xà lách. Hãy mua những búp xà lách sạch, chắc và tươi. Tách rời từng lá và rửa sạch đất và các chất bẩn rồi để khô.

Trộn salad. Dầu và giấm càng ngon thì salad càng ngon. Bạn có thể dùng bất cứ loại thìa nào. Công thức là: 3 phần dầu, một phần giấm.

Khi bạn muốn ăn salad, hãy cho những lá xà lách đã khô vào một cái bát lớn. Cho thêm dầu và giấm rồi trộn nhiều lần cho đến khi các lá xà lách sáng bóng lên. Đó là một món salad xanh với giấm tuyệt hảo.

Nếu muốn làm một món salad cầu kỳ hơn thì bạn có thể cho thêm một số thứ bạn thích nhưng hãy chắc chắn rằng tất cả đều đã được làm sạch: củ cải thái mỏng hoặc để cả củ, nấm sống đã được thái, xà lách xoăn của Pháp thái móng, cà chua thái lát (đừng cho nhiều quá bởi vì chúng có nhiều nước), những miếng súp lơ nhỏ, một chút cần tây, quả ô liu bỏ hạt, bổ đôi, mặc dù phần còn lại là rất nhỏ.

Để món ăn trông hấp dẫn, bạn có thể thêm:

1. Một thìa mayonnaise
2. Một thìa pho mát xanh (dùng dĩa để bẻ)
3. Tỏi đập dập
4. Cá trống đóng hộp – vì chúng mặn nên bạn hãy cho vừa phải

Công thức 50 phút

Cơm

Giống như rau hoặc như món ăn chính.

Hãy làm theo cách sau, hoặc nếu bạn thực sự đang gấp thì hãy sử dụng gạo ăn liền và làm theo chỉ dẫn ghi trên túi.

Đun nước.

Chuẩn bị một que để khuấy.

Cho nước cao hơn ¼ so với bề mặt gạo. Đậy kín nắp vung. Ngay khi nồi nóng và nước nổi tăm, hãy vặn bé bếp nhất có thể. Cơm sẽ chín trong vòng 40 phút. Nếu bạn chưa ăn ngay, hãy tắt bếp và để đấy. Nó có thể nóng trong ít nhất nửa tiếng nữa.

Cách khác: Cho một thìa bơ, một chút muối vào nồi trước khi nấu.

Để làm cơm kiểu Ý

Trộn những thứ sau vào gạo trước khi nấu:

Gà sống xé phay (chúng sẽ chín khi được nấu), nấm và hành đã thái sẵn, hoặc có thể thay gà bằng tôm hay bất kỳ loại thịt nào khác đã được nấu chín.

Cơm kiểu Ý thường được ăn kèm với pho mát nạo.

Công thức một tiếng rưỡi

Món Gà quay

Mua một con gà. Nếu là gà đông lạnh thì bạn phải để cho rã đá hoàn toàn (để ở chỗ mát 36 - 48 tiếng)

Kiểm tra bên trong phần mình con gà những phần lòng mề trong túi nhựa. Bỏ chúng ra ngoài càng sớm càng tốt để không làm cản trở quá trình tan đá của con gà.

Tuy nhiên, nếu muốn ngon hơn thì hãy mua một con gà tươi, không đông lạnh (nhưng hãy chắc chắn rằng không có túi ni lông đựng nội tạng nào trong đó).

Đặt úp con gà vào hộp kim loại hoặc đĩa dùng cho lò nướng bởi vì phần lườn sẽ khô nếu bị quá lửa.

Hoặc đặt con gà lên vỉ nướng (cũng đặt úp xuống) và đặt một cái khay sạch phía dưới để hứng nước thịt. Nó sẽ cho bạn một thứ nước sốt ngon hơn.

Hoặc là chỉ cần cho con gà vào lò nướng ở nhiệt độ 1770 C.

Nó sẽ chín trong 1 tiếng 15 phút.

Quấy một thìa lớn kem với nước sốt và ăn với gà.

Để chặt gà:

1. Kéo đùi rồi chặt
2. Sau đó xẻ đôi con gà
3. Chặt cánh, bao gồm cả phần đầu cánh
4. Thái phần lườn

Công thức 4 tiếng

Thịt bò hầm

Lấy miếng thịt bò rẻ nhất có thể để làm món thịt hầm. Đừng cố thử cải thiện nó bằng cách dùng miếng thịt đắt tiền hơn hay loại bỏ phần sụn xám.

Nước sốt rất giàu protein cho trẻ từ 4 tháng tuổi.

Cắt 900g bắp bò thành miếng nhỏ. Bỏ phần sụn trắng nhưng hãy để lại phần sụn xám. Người bán hàng chắc đã lọc bỏ phần xương rồi. (Những người phụ nữ thật sự lười biếng có thể nấu tất cả chúng và để cả tảng thịt trắng và cứng đơ lên đĩa.)

Người bán thịt có lẽ đã chặt giúp bạn nhưng hãy chắc chắn là bạn sẽ mua phần bắp chứ không phải phần thịt nào khác của con bò.

Bước 2.

Cho thịt vào cái nồi nặng nhất mà bạn có thể tìm thấy. Với một cái nắp vung thật nặng và chịu được nhiệt độ cao. Sau đó cho một thìa cà phê muối và một chút hạt tiêu.

Sẽ tốt hơn nếu sử dụng một cái vung không có lỗ thông hơi.

Tôi thích loại nồi bằng sắt đen nhất. Một cái nồi tốt có thể dùng rất rất lâu.

Cho nồi vào lò hầm ở nhiệt độ 990C. Những lò chạy bằng gas thì để lửa càng nhỏ càng tốt.
Đun trong 4 tiếng.

Món hầm này không cần nước bởi vì tự thịt sẽ tạo ra một loại nước sốt ngon tuyệt.

Nếu bạn muốn tạo vị gì cho món hầm, hãy cho thêm bất cứ thứ bột có mùi vị đó vào thịt bò sống ở bước hai.

Nếu bạn muốn một món thịt bò hầm rượu vang đỏ kiểu Pháp thì hãy thêm một cốc rượu đầy vào bước thứ 2.

Nếu muốn món thịt bò hầm đậu kèm ớt thì thêm một hộp đậu rang và thêm mộ chút nước sốt hạt tiêu trước khi dùng bữa.

Công thức 40 phút

Cá nướng

Công thức này phù hợp với rất nhiều loại cá khác nhau, trừ cá trích và cá thu.

Cá hồi thì ngon và đắt. Cá êfin (một loại cá tuyết) là loại cá phù hợp mà rẻ nhất. Bạn có thể mua cá bơn, cá vược hoặc hỏi người bán cá những loài tương tự như thế.

Mua một con cá khoảng 450g cho mỗi khẩu phần. Người bán sẽ cắt bỏ phần đầu và làm sạch chúng.

Vì thế hãy chắc chắn là bạn có một cái đĩa (hoặc hộp) dùng cho lò nướng để đựng chúng.

Lấy một ly rượu để định lượng. Một nửa ly rượu trắng, một nửa ly dầu ô liu. Đổ hỗn hợp này vào cá và lật chúng sao cho rượu và dầu phủ đều trên cá.

Cho vào lò nướng (không sử dụng nắp) trong 30 phút ở 1500C. Ăn bằng đĩa ấm. Đây là một công thức nấu ăn tuyệt vời và không cần phải cải thiện hơn nữa. Tuy nhiên, nó có thể được trình bày đẹp mắt với một lát chanh mỏng và một vài cọng mùi tây được chẻ một cách

tinh tế.

Hoa quá

Món này trông rất hấp dẫn và rất kinh tế vì bạn chỉ mua những thứ mà bạn ăn (không phải dùng thêm gì khác).

Hãy mua một hoặc hai phần cho mỗi người: quýt, táo tráng miệng, cam, nho, chuối, lê và bưởi. Hãy mua thêm nếu đã ăn hết. Chúng cũng có lợi cho sức khỏe mà.

Pho mát

Pho mát mềm của Pháp: mua một miếng nhỏ. Có thể ăn ngay vì nó không dùng cho nấu nướng.

Pho mát tươi: Pho mát kem mềm (cỡ độ 1 khẩu phần ăn) phết lên bánh mỳ và rắc một chút đường (đây là món tráng miệng ưa thích ở Pháp) hoặc ăn nó với hoa quả tươi.

Pho mát Ý: Pho mát còn ướt được bọc bằng giấy. Hãy sắt chúng ra và ăn với salad xanh. Những miếng còn sót lại có thể được nướng cùng với bánh mỳ nướng.

Pho mát Gruyère: Mùi vị thơm hơn pho mát Emmental của Thụy Sĩ (một loại pho mát có những lỗ hổng thường được bán giống như pho mát Gruyère). Hình thức đẹp và là thứ xa xỉ được sử dụng trong bất kỳ món ăn nào cần pho mát.

Và đừng quên một ổ bánh mỳ nướng giòn.

ĐÂY LÀ SỰ THẬT?

Hay chỉ là chứng khó tiêu?

Làm thế nào bạn biết thời khắc đó đã đến?

Về mặt lý thuyết, thai kỳ thường kéo dài 280 ngày hay 10 tháng 28 ngày (theo lịch âm). Nhưng thực tế thì không như vậy. Dựa trên thông tin bạn cung cấp, bác sĩ sẽ cho bạn một ngày sinh gần như chính xác, nhưng tôi xin cảnh báo là bạn đừng quá tin vào điều đó. Những đứa trẻ, cũng chỉ là con người, hiếm khi đúng giờ, và con so thì lại càng có xu hướng không theo đúng kế hoạch. Vì thế đừng đặt quá nhiều niềm tin vào lịch đã định. Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn học cách nhận ra những thông điệp mà đứa trẻ đang muốn nói khi nào thì chúng chào đời.

Việc phát hiện ra những dấu hiệu thực (chứ không phải những báo động giả, điều chúng ta sẽ đề cập sau) giúp bạn biết một chút về hành trình của đứa trẻ, từ khi ở dạ con cho tới khi chào đời.

<u>Cơn co thắt cuối cùng</u>

Vào cuối tháng thứ 9, em bé của bạn dài khoảng gần 46 cm và nặng vài kilogram. Để ra được thế giới bên ngoài, em bé phải qua được cổ tử cung của mẹ, bình thường thì cổ tử cung chỉ là một khe hở rất nhỏ, khi mở rộng nhất cũng chỉ tới khoảng hơn 10cm. Từ đó, nó tiếp tục xuống tới âm đạo rồi ra bên ngoài. Quá trình này đòi hỏi một sự co giãn phi thường và cần đến một sự nỗ lực hết mình của cả mẹ và bé. Bất cứ ai từng gọi đó là cơn vượt cạn đều không phải là nói đùa.

Quá trình sinh đẻ được chia làm ba giai đoạn riêng biệt.

Chúng tôi có một số chỉ số về thời gian của mỗi giai đoạn nhưng chúng chỉ là chỉ số mà thôi, và có thể có vô vàn chỉ số khác nhau. Mặc dù vậy, theo một quy luật chung thì hành trình của con đầu lòng bao giờ cũng dài hơn các em trai hoặc em gái được sinh sau đó.

<u>Giai đoạn 1</u>

Thường được gọi là giai đoạn chuyển dạ vì đây là quãng thời gian cổ tử cung bị co thắt cho tới khi đủ rộng để đứa trẻ chui qua. Sự co thắt được gây ra bởi các cơ của tử cung. Chúng thắt lại, đẩy đứa trẻ xuống lối ra cuối cùng.

Các cơn co dạ thực sự có thể được nhận biết bởi biểu hiện thông thường như sau: đầu tiên, các cơn co cách nhau khá xa, có thể là 15 phút một lần và không kéo dài quá lâu, chỉ khoảng 10 giây. Khi cơn đau tiếp tục, những cơn co diễn ra thường xuyên hơn, kéo dài hơn

và mạnh mẽ hơn. Khi những cơn đau này bắt đầu, hãy nhớ tính thời gian trước khi bạn gọi bác sĩ, nếu không thì khó mà nói được khoảng cách của những cơn đau này là bao nhiêu.

Một dấu hiệu khác cho thấy đứa trẻ thực sự sắp ra khỏi dạ con là "nước ối", một dạng chất lỏng của máu và chất nhầy từ âm đạo. Điều này có thể xảy ra mà bạn không để ý, đặc biệt là vào buổi tối, vì thế đừng chủ tâm tính toán làm gì. Trong bất cứ trường hợp nào, tần suất của các cơn co sẽ nói cho bạn tất cả những gì bạn cần biết; có phải nước ối hay không.

Giai đoạn chuyển dạ có thời gian lâu nhất. Một khả năng xấu xảy ra với hai bạn là nó có thể kéo dài tới 24 tiếng đồng hồ hoặc hơn thế. Ngược lại, tất cả có thể chỉ diễn ra trong vòng 90 phút. Cả hai trường hợp đều khá bình thường. Thật công bằng là quá trình đau đẻ lâu lại thường ít đau đớn hơn, vì các cơn co thắt có xu hướng ngắn hơn và kém dữ dội hơn.

Giai đoạn 2

Giai đoạn sinh đẻ thường bắt đầu bằng một điều khá kỳ diệu được gọi là "vỡ ối" (breaking of the water). Nghe nó giống như tựa của một bộ phim sử thi nhưng nó có ý nghĩa là cái túi đựng chất lỏng bảo vệ em bé trong 9 tháng bị vỡ. Áp suất từ sự co thắt để đẩy đứa bé xuống cổ tử cung làm thủng cái bọc. Chất lỏng thoát ra ngoài – hoặc vỡ ra hoặc là nhỏ từ từ. Cả hai hình thức đều là dấu hiệu bình thường cho thấy đứa trẻ đang trên đường xuống. (Tuy nhiên, không phải trường hợp nào cũng vậy. Nước ối có thể vỡ sớm hơn. Tôi xin nhắc lại, chỉ dẫn rõ ràng về điều gì sắp xảy ra chính là tần số của sự co thắt).

Quá trình đứa bé xuống đường sinh (birth canal) - nơi sẽ kết thúc quá trình sinh đẻ mất khoảng 30 phút cho tới một tiếng rưỡi, trong điều kiện bình thường. Nhưng dù đứa trẻ đã ra đời thì mọi việc vẫn chưa kết thúc.

Giai đoạn 3

Ngay khi đứa trẻ ra đời, đó cũng là lúc bong nhau thai. Nhau thai có kích cỡ khoảng bằng đĩa súp và đó là một chuỗi cơ quan mà thông qua đó đứa trẻ nhận được ôxy và thức ăn từ mẹ. Đứa trẻ được cung cấp thức ăn qua dây rốn. Và bây giờ nó sẽ bị cắt đi.

Giai đoạn này kéo dài khoảng 15 phút.

Đó là một loạt sự kiện bình thường diễn ra rất nhanh. Vì hầu hết mọi thứ đều nằm trong sự giám sát y tế, nên bạn không cần bận tâm tới những vấn đề kỹ thuật. Điều bạn cần biết là khi nào thì nên nhập viện. Quá sớm thì vợ bạn phải lang thang ở bệnh viện. Điều này không dễ chịu như lang thang ở nhà với bạn. Quá muộn thì bạn sẽ hối tiếc vì đã không theo dõi bộ phim *Tiến sĩ Kildare* cẩn thận hơn. (chú thích: *Tiến sĩ Kildare* là bộ phim truyền hình nổi tiếng ở Mỹ trong những năm 60 của thế kỷ XX. Bộ phim dài 190 tập)

Nói về những vấn đề phức tạp, chúng tôi xin đề cập đến những cảnh báo giả mà chúng ta đã nói ở phần trên. Nhiều bác sĩ bị đánh bật rễ khỏi giường vào lúc 3 giờ sáng chỉ vì bạn nghĩ những cơn co thắt tầm phào là cơn đau đẻ thực sự.

Vì thế, để yên tâm và cũng là giữ mối quan hệ tốt với bác sĩ, bạn nên biết trước sự khác

biệt giữa báo động giả và báo động thật.

Báo động giả

Những cơn co ở bụng, vài cú đạp bất ngờ của đứa bé và chứng khó tiêu trước đây gây ra nguy cơ đẻ non. Vì vậy phải "giảm những cơn đau" do suy nhược cơ thể từ vài tháng trước khi sinh (khoảng 4 tháng).

Mặc dù những triệu chứng này có thể chưa phải là mở màn cho sự kiện chính thì cũng đừng coi nhẹ chúng. Lúc nào cũng vậy, chúng gây ra sự khó chịu và đau đớn nữa. Phương pháp chữa bệnh chung hiệu quả nhất chúng tôi vừa tình cờ có được cho các loại cơn đau này là cho vợ bạn quỳ bốn chân. Hầu hết phụ nữ thấy cách này làm giảm đau phần nào hoặc cắt cơn đau; đây cũng là một tư thế tốt để thử khi cơn đau đẻ thực sự bắt đầu.

Bạn cần một cái đồng hồ để có thể phân biệt cơn đau thật và đau giả. Nếu triệu chứng có tần suất thấp và không có quy luật, nó có thể khó chịu nhưng đó không phải cơn đau đẻ. Hãy chú ý thời gian. Trên thực tế, thật tuyệt vời nếu chúng tôi có thể viết ra được khi nào cơn đau xảy ra. Nếu bối rối, bạn sẽ rất dễ mắc các sai lầm.

Cơn đau thực sự

Chỉ đến khi nào bạn có cảm giác vợ bạn hình như mang bầu quá lâu, như thể tháng thứ 15 rồi, lúc đó mới có chuyện xảy ra. Vợ bạn đó! Cô ấy thao thức hơn bình thường và kêu ca về cảm giác ê ẩm ở lưng.

Đó mới là cơn đau thực sự. Sự căng cơ tử cung đã gây ra sức ép và đó là khúc dạo đầu cho nhịp co bóp dạ con. Và nó sẽ tăng lên một cách từ từ.

Hãy tính toán thời gian cẩn thận – những cơn đau đến khi nào và kéo dài bao lâu. Khi chúng trở nên đều đặn mười phút một lần hoặc gần như thế, hãy gọi cho bác sĩ (không cần gọi bác sĩ trước trừ khi bạn thấy dịch vỡ hay xuất hiện nước ối; còn nếu thấy một trong hai trường hợp này xảy ra hãy gọi bác sĩ ngay lập tức).

Điều hay nhất nên làm khi vợ bạn đau đẻ

Sự có mặt của bạn trong suốt quá trình đau đẻ có thể tạo nên sự khác biệt cho ca đẻ và vợ bạn sẽ cảm thấy điều này sau đó. Cô ấy sẽ nhớ đến nó như một sự chia sẻ trải nghiệm hay một thử thách đơn độc đều tùy thuộc ở bạn.

Như một quy luật, bạn ở bên cô ấy bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu – tính đến cả ca đẻ thực sự, miễn là cả hai bạn đều muốn và bệnh viện cũng cho phép điều đó.

Một vài người phụ nữ thích sinh con mà không có sự có mặt của người cha hơn. Người ta cũng thấy một số người đàn ông cảm thấy e thẹn trong phòng sinh đẻ. Có lẽ vì thế mà nhiều bệnh viện không cho người cha có mặt cho tới khi em bé được sinh ra. Vì vậy, nếu bạn muốn có mặt trong ca đỡ đẻ thì hãy thỏa thuận trước với bác sĩ và bệnh viện.

Hãy giả định rằng bạn muốn ở đó và bạn muốn được làm gì đó để giúp cô ấy. Bạn có thể làm gì? Hơn tất thảy, nơi đó toàn các chuyên gia, những người đỡ đẻ trong một tuần còn nhiều hơn cả những ca đẻ bạn thấy trong cả cuộc đời.

Hãy để họ làm công việc của mình, còn bạn hãy tập trung vào công việc dỗ dành và động viên vợ bạn.

Hãy ở đó để xoa bóp lưng vợ bạn khi cơn co thắt đến. Ở đó để nắm tay khi cô ấy đau đớn. Ở đó để xoa trán cô ấy, để nói chuyện với cô ấy và để nói với cô ấy bạn yêu cô ấy. Quan trọng là phải ở đó. Đó sẽ là liều thuốc giảm đau hữu hiệu nhất trên đời.

HÀNH TRANG VÀO VIỆN

và một vài chỉ dẫn cho người trong phòng đợi

Bạn vừa gọi bác sĩ. Bạn vừa gọi cho bệnh viện. Cực kỳ tự tin, bạn chuẩn bị ra cửa trước mặc quần áo choàng kẻ caro thể thao lộ rõ bộ đồ ngủ ở phía dưới.

Bạn nghĩ đó chỉ xảy ra trên phim ảnh ư? Đó là sự thực.

Tuy nhiên, một khi đã sẵn sàng tinh thần để nhập viện thì khi nó đến, bản năng của bạn sẽ là tức tốc tới thẳng khoa phụ sản.

Hãy thư giãn đi. Lấy vợ bạn làm ví dụ. Vì một vài nguyên do thần kỳ, tuyệt vời vẫn được gọi là thiên chức, khi thời khắc đó đến người phụ nữ mang thai luôn luôn bình thản và hoàn toàn làm chủ tình hình. Tất nhiên, cô ấy tin tưởng là bạn đã dàn xếp hết mọi công việc của bạn. Có phải như vậy không?

Thật tuyệt. Vậy thì bạn sẽ không lo lắng bởi những câu hỏi sau:

<u>Bạn có biết đường không?</u>

Bạn có thể đã đến bệnh viện một lần trước đó khi đặt chỗ lúc ban đầu. Trong những tháng sau, việc xây dựng đường xá và một hệ thống giao thông mới một chiều có thể làm mất thêm 25 phút căng thẳng cho chuyến đi của bạn. Tệ hơn, chúng có thể khiến bạn lạc đường. Có 50% khả năng bạn sẽ phải lái xe vào ban đêm, cái thời điểm mà thậm chí con đường quen thuộc cũng trở nên xa lạ. Chúng tôi đã cho bạn có đủ lý do để bạn thử lái xe một cách thoải mái tới bệnh viện vào một buổi tối trước đó, trước đó bạn đã thực sự phải làm điều đó chưa?

<u>Xe ô tô của bạn đã sẵn sàng chưa?</u>

Có thể cả năm xe của bạn không dở chứng, nhưng hãy giả dụ trường hợp đó xảy ra vào lúc này.

Hãy đổ bình xăng đầy. Kiểm tra lốp xe thường xuyên. Kiểm tra bình ắc quy. Và như một phương án dự phòng, hãy tìm một người hàng xóm dễ cảm thông có thể cho bạn mượn xe của anh ta nếu tai ương giáng xuống đầu bạn.

<u>Nhanh lên! Taxi ở chỗ nào?</u>

Gọi một chiếc taxi là phương án tuyệt vời để tránh tất cả nỗi kinh hoàng có thể xảy ra mà chúng tôi vừa phác qua. Những chiếc taxi luôn luôn sẵn sàng miễn là lúc cần bạn có thể

tìm thấy một cái. Trong lúc cấp bách, vì trời mưa và tuyết, taxi thường không đi lại trên đường. Để chắc chắn, bạn hãy ghi sẵn trong điện thoại của bạn một vài hãng taxi điện đàm phục vụ 24/24 . Và khi gọi, bạn đừng lề mề chờ họ trả lời. Hãy giải thích tình hình của mình và bạn sẽ nhận được dịch vụ nhanh hơn bạn nghĩ rất nhiều.

Người lái taxi cũng là những người cha mà.

Giả sử bạn đã nắm bệnh viện rõ như lòng bàn tay, bây giờ chúng ta có thể tập trung vào việc bạn sẽ làm gì ở đó.

Vài tuần gần đây, bạn có lẽ đã nhận thức được một thói quen kỳ lạ xảy ra trong thời gian rảnh rỗi trong phòng ngủ. Vợ bạn luôn luôn thay đổi đồ đạc trong chiếc vali. Vali càng nhỏ thì nó càng hay bị mở ra đóng vào. Những lúc yên ả hơn thì nó thường được dựng sẵn sàng ở cửa phòng ngủ.

Bên trong vali chủ yếu là những đồ bệnh viện yêu cầu – những thứ mà họ thấy cần cho vợ bạn trong những ngày mới sinh. Giá mà họ biết những rắc rối của rất nhiều những danh sách đơn giản.

Tất nhiên, danh sách thường nhiều hơn những thứ cần thiết cho hai, ba ngày. Rắc rối ở chỗ hầu hết những người lần đầu làm mẹ đều thấy cần thiết phải đóng gói đồ đạc cho một tuần, thậm chí còn hơn thế. Và bao nhiêu người phụ nữ có thể nhét mọi thứ họ nghĩ *có thể* cần cho cả một tuần vào một cái vali nhỏ, không tính đến tủ quần áo của em bé, có áo ngủ, áo choàng, quần áo bình thường, máy sấy tóc, mỹ phẩm, sách, tạp chí và có trời mới biết còn cái gì nữa. Vì lý do đó, họ thường láu cá thay thế những vali trong phòng ngủ thành những vali cỡ lớn hơn. Chúng ta từng thấy những cặp vợ chồng hổn hển tới bàn đẻ với đủ các trang thiết bị nhiều như leo núi Everest. Vài ngày ở bệnh viện thôi ư? Họ mang đủ đồ cho cả 6 tháng.

Nếu bạn có thể tìm vài cách để tránh được việc mang cả cabin đồ vào bệnh viện, hành trình từ nhà đến viện của bạn sẽ nhanh chóng hơn, dễ dàng hơn và tránh được chứng thoát vị nữa.

Chúng tôi gợi ý là bạn nên chọn một thời điểm thích hợp để thỏa thuận với vợ về điều này. Cô ấy đồng ý mang những đồ dùng cần thiết tối thiểu mà bệnh viện đề xuất trong một cái túi nhỏ. Về phía bạn, bạn đồng ý chuyển những gì cô ấy cần trong những lần vào viện hàng ngày của bạn.

Lợi thế quan trọng của phương thức này là cho phép bạn tự do một tay mang những đồ thiết yếu cho riêng mình. Chắc chắn bạn sẽ cần một số thứ để chống đỡ lại quãng thời gian trong phòng đợi. Bệnh viện phụ sản được thiết kế hoành tráng cho các sản phụ nhưng những tiện nghi cho những ông bố "mang bầu" thường rất khiêm tốn. Bạn chỉ có thể trông chờ ở đó vài tờ tạp chí đã quăn góc, một vài cái ghế cứng và cà phê với một mùi chất tẩy đặc trưng.

Túi hành trang cần thiết mà chúng tôi gợi ý cho bạn đã được kiểm nghiệm. Bạn có thể chuẩn bị sẵn từ trước, có thể xách bằng một tay và thước đo của nó chính sự thoải mái và

sự tiêu khiển mà nó đem lại trong suốt đêm trắng của bạn.

Một túi khoác vai tiêu chuẩn của hàng không sẽ khá rộng đủ để đựng:

- Một chiếc TV chạy bằng pin nhỏ. Hầu hết các loại TV này đều có tai nghe kèm theo vì vậy bạn có thể nghe mà không làm phiền bất cứ ai.
- Một cuốn sách dày nhưng đơn giản. Khả năng tập trung của bạn là có hạn, vì vậy đừng mang theo thứ gì đòi hỏi nhiều tư duy.
- Số điện thoại của những cửa hàng ăn đêm ngon và gần nhất. Nếu may mắn, họ có thể mang đồ ăn đến tận nơi. Nếu không, hãy gọi điện đặt trước để bạn có thể đến và trở lại viện chỉ trong chốc lát.
- Một túi lớn đựng đầy tiền lẻ.
- Tên và số điện thoại của tất cả những người bạn muốn gọi vào thời khắc mà đứa con đầu lòng chào đời (có thể cần thêm số điện thoại nhà riêng thư ký của bạn phòng trường hợp bạn phải hủy vài cuộc họp).
- Một chai nước gì đó để củng cố tinh thần và làm bớt mùi chất tẩy của cà phê ở bệnh viện.
- Bàn chải và kem đánh răng. Một trong những việc khiến bạn tỉnh táo nhất sau khi trải qua hàng giờ ở căn phòng tẻ nhạt là đánh răng.
- Một bộ bài. Nếu tất cả những thứ trên không phát huy tác dụng thì chơi bài một mình tốt hơn là ngồi nhìn chằm chằm vào tường. Hiển nhiên là bạn còn muốn cho thêm những thứ hay ho vào túi đồ. (Một cái máy quay có lớp kính chống nắng chẳng hạn, bạn có thể chụp ảnh mang về nhà để cho các ông bà nội ngoại xem). Những mong muốn là vô cùng, miễn là tất cả chúng để vừa trong một cái túi nhỏ.

Nếu may mắn, bạn có thể có một buổi tối náo nhiệt trong phòng đợi và sẽ thấy vô vàn sắc thái tính cách đặc sắc thú vị hơn bất cứ thứ gì bạn mang theo. Có thể nhận ra một vài kiểu ông bố. Hãy ghi 10 điểm khi bạn xác định được một người và cho bạn một phần thưởng nếu bạn bắt gặp họ trong phòng ở cùng một thời điểm.

Hướng dẫn cho những người trong phòng đợi

Người đàn ông của đám đông

Đây là người không bao giờ đi đâu mà không có ít nhất bốn thành viên của gia đình để ủng hộ tinh thần. Anh ta, cùng chị hoặc em vợ, anh trai và hai người họ hàng đã có thể tạo nên một buổi tiệc vì họ thường xuyên thăm hỏi nhau trong suốt khoảng thời gian chờ đợi. Họ uống bia không ngừng. Những điệu cười miễn cưỡng. Và khi màn đêm xuống, tiệc tàn còn người đàn ông của đám đông bị bỏ lại một mình. Lúc nào cũng vậy, anh ta sẽ rơi vào cơn buồn ngủ trong một đống lon bia chồng chất và bỏ lỡ đúng lúc đứa con chào đời.

Người đàn ông của công việc

Những người này đến bệnh viện với bộ đồ như thể chuẩn bị tham dự một buổi họp cấp cao của General Motors. Đặc điểm nhận dạng là: áo gi-lê, cặp đựng tài liệu và một máy tính bỏ túi, những để tiến hành buổi họp. Cứ chốc chốc anh lại xem giờ, nhưng anh ta hoàn toàn tin là đứa bé sẽ chào đời xong xuôi trước khi thị trường chứng khoán mở cửa. Chắc chắn là sẽ kịp.

Người thần kinh yếu

Người cha hay lo lắng kiểu cổ điển. Anh ta không thể thư giãn thoải mái mà cứ đi lảng vảng quanh phòng đợi và hành lang với mái tóc bù xù và cặp mắt đăm chiêu. Anh ta ngồi ở gờ chiếc ghế, nhấp nhổm và chỉ trực bật lò xo mỗi khi cửa phòng mở. Cuộc đời thật bất công bởi những người này thường phải chờ đợi lâu hơn những người khác hoặc có vẻ là như vậy.

Người đàn ông chuyên nghiệp

Hãy nhìn người đàn ông này thật cẩn thận nếu bạn muốn nắm bắt một vài gợi ý trong nghệ thuật chờ đợi. Anh ta đã chuẩn bị tất cả từ trước và phong thái anh thật tuyệt. Bắt đầu bằng việc đọc chút gì đó nhẹ nhàng, sau đó chợp mắt một chốc để nghỉ ngơi và thư giãn cho khoảnh khắc trọng đại. Anh ta mang theo những thiết bị tuyệt vời để biến góc phòng chờ thành một nơi ấm cúng như ở nhà. Máy cạo râu không dây và một đồng hồ du lịch đều đạt tiêu chuẩn. Chúng ta thậm chí còn thấy cả một bộ pha cà phê nho nhỏ chuyên dụng.

CỨ 10 GIÂY LẠI CÓ MỘT ĐỨA TRẺ CHÀO ĐỜI

Một sự chọn lọc thông tin ngẫu nhiên và lời khuyên bên lề

<u>Những cách dự đoán giới tính của trẻ không chính xác nhưng phổ biến</u>

Đoán giới tính của trẻ là một sở thích của các ông bố bà mẹ từ xưa đến nay.

Trong thời Ai Cập cổ đại, nếu mặt của bà mẹ thoáng có màu xanh lục thì người ta cho rằng cô ấy đang có mang một bé trai (người ta cũng cho rằng điều này xảy ra với bà mẹ mang thai nào mắc chứng khó tiêu nặng).

Ở Nga, mơ về tiệc tùng được coi là dấu hiệu của một bé gái.

Còn người Nhật lại tin rằng bạn nếu nghĩ nhiều về những nghề nghiệp mang tính chất đàn ông thì sẽ sinh ra bé trai, mặc dù phải che giấu kín đáo nghề mà bạn đang nghĩ tới.

Vào thời kỳ trung đại, người ta có một hình thức suy đoán tinh vi hơn, đó là nếu ngực phải của người phụ nữ phát triển hơn bên trái, bạn có thể mong đợi một cậu con trai.

Vợ bạn không có dấu hiệu nào như vậy ư? Bạn có thể thường xuyên lắng nghe nhịp đập của tim cô ấy trong ba tháng cuối của thai kỳ. Nhịp đập nhanh (khoảng 144 nhịp/phút hoặc hơn thế) được cho là dấu hiệu của bé gái; nhịp đập chậm hơn 124 nhịp hoặc ít hơn là của bé trai.

Trên thực tế, các xét nghiệm khoa học không khó gì để đoán biết được giới tính của đứa trẻ. Nhưng chúng sẽ không thú vị bằng việc đo ngực phải của người phụ nữ.

<u>Lần đầu tiên thấy đứa con bé bỏng của bạn</u>

"Tất cả những đứa trẻ", cựu Thủ tướng Anh Winston Churchill từng nói "đều giống tôi". Điều ông nói thật đúng.

Rất nhiều đứa trẻ mới sinh thường không có tóc, nhăn nheo, đỏ hỏn và dễ cáu gắt. Lần đầu tiên gặp chúng có thể là một trải nghiệm gây hoang mang, thậm chí ngay cả khi đó là con của bạn.

Hãy yên trí đi. Trong vài ngày, đứa trẻ trông có vẻ kỳ cục này sẽ trở thành một em bé dễ thương, xinh xắn nhất mà bạn từng thấy.

<u>Làm thế nào để có một nguồn tài chính ổn định khi sinh ba hoặc sinh tư?</u>

Bạn sẽ làm gì nếu thay vì có thêm hơn một miệng ăn thì có thể là hai, ba hoặc hơn thế?

Sẽ rất hoang mang khi không biết có mấy đứa trẻ sắp ra đời. Một đứa trẻ đã rất tốn kém, vài đứa cùng một lúc có thể khiến bạn dấn sâu vào nợ nần chồng chất trong nhiều năm[1].

Thật may là bạn có thể chèo chống được khỏi sự phá sản do những đứa trẻ gây ra, mặc dù không dễ dàng gì để có một số tiền gom góp nhiều như chúng ta hằng mong.

Những phương pháp đầu tiên của chúng tôi là nhắm đến những công ty bảo hiểm lớn, có uy tín. Vâng, họ đã nói, dĩ nhiên bạn có thể được bảo đảm cho việc sinh nhiều con cùng lúc với điều kiện là phải nhận được hợp đồng 22 tuần trước khi đứa trẻ ra đời. Tiếp theo là một loạt các câu hỏi hợp lý để xác minh sức khỏe và tiểu sử gia đình bạn. Dựa trên các câu hỏi, họ sẽ yêu cầu bạn một khoản phí bảo hiểm.

Sau đó chúng tôi lại vấp phải trở ngại lớn. Điều này phổ biến với tất cả các công ty bảo hiểm mà chúng tôi đã liên hệ. Khoản tiền bảo hiểm tối đa lại ít đến mức thảm hại – từ 1,000 đô-la đến 1,500 đô-la. Với hàng loạt hóa đơn tiền thuốc phải trả, hàng đống tiền quần áo và đồ dùng cần phải mua, bạn nghĩ mình có thể duy trì được bao lâu?

Sẽ chẳng được bao lâu. Vì thế, chúng tôi tới gặp một nhà môi giới bảo hiểm tự do. Gợi ý của anh ta là Lloyds ở London, nơi sẽ bảo hiểm cho mọi thứ từ các tàu chở dầu cho tới bảo hiểm thời tiết – với một cái giá nhất định. Tất nhiên, họ cũng bảo hiểm cho cả việc sinh nhiều con.

Chúng tôi đã yêu cầu một khoản tiền bảo hiểm 25,000 và 50,000 đô-la cho một cặp vợ chồng giả thuyết là dưới 30 tuổi, sức khỏe tốt và không có tiền sử sinh đôi hoặc sinh ba.

Phí bảo hiểm cao – khoảng 800 đô-la và lần lượt là 1,600 đô-la – nhưng với 50,000 đô-la bạn có thể chào đón ba đứa trẻ một lúc với một chai sâm panh thay vì một khoản nợ ngân hàng.

Nếu bạn quan tâm đến ý tưởng này, hãy liên hệ với các công ty bảo hiểm từ sớm.Thậm chí cả Lloyds cũng sẽ không bảo hiểm quá xa trước thời kỳ mang thai. Trên thực tế, họ yêu cầu một đơn đề xuất trong hai tháng đầu của thai kỳ.

Nghệ thuật chọn tên cho bé

Các gia đình dòng dõi châu Âu thường lựa chọn một trong 14 cái tên khác nhau mà họ đã nghĩ ra cho em bé của họ. Đây là một phiền phức nho nhỏ với hầu hết chúng ta. Giá mà mỗi người được phép chọn tên cho mình khi đã đủ trưởng thành để nhận biết *chính mình* muốn mang tên gì.

Sai lầm phổ biến của việc chọn tên thường do một số nguyên nhân: bố mẹ thường quên mất sự phiền toái mà những đứa trẻ con khác gây cho con mình vì một cái tên lạ lẫm, một rủi ro của việc viết tắt hay một tên hiệu dễ thương khi bé nhưng lại trở thành kỳ cục khi đứa trẻ ngày một trưởng thành. Những đứa trẻ cảm nhận rất sâu sắc sự xấu hổ khi

mang những cái tên vụng về. Vì thế hãy nhìn xa một chút khi bạn chọn tên cho bé.

Nhân đây xin nói thêm, sẽ thật sáng suốt nếu bạn đã chọn sẵn một số tên trước khi bạn tới viện; ở một vài nơi, chính quyền yêu cầu phải hoàn thành giấy khai sinh, bao gồm cả tên em bé trước khi ca đẻ diễn ra.

Ngực và bình sữa

Theo con số gần đây nhất, có hơn 70% các bà mẹ đang nuôi con ở Mỹ cho con nhỏ ăn bằng bình sữa.

Bất chấp những con số này, bú bằng ti thật vẫn có một số lợi thế tự nhiên to lớn. Sữa của một người mẹ khỏe mạnh luôn luôn vô trùng và được tiết ra ở nhiệt độ thích hợp. Một lượng sữa tối thiểu đã sẵn sàng. Công thức tự nhiên luôn tuyệt vời về dinh dưỡng và tiêu hóa. Còn bạn, người cha, thì sẽ không phải dậy vào lúc 2 giờ sáng để cho con ăn.

Chúng tôi nghĩ rằng có lý do đích thực cho tính phổ biến của những bình sữa: điều đó có nghĩa là bạn có thể cùng chia sẻ việc cho con ăn với vợ. Tuy nhiên, thực tế mà nói, bình sữa vẫn chỉ là lựa chọn tốt thứ hai.

Hãy an ủi mình với sự thật rằng giờ ăn của con bạn sẽ trở nên khoa học hơn sau ba hoặc bốn tháng nữa.

Làm thế nào để sống hòa thuận với ông bà

Chấp nhận nguyên tắc chung là: cân bằng thời gian cho cả hai phía.

Những tấm ảnh độc đáo

Hãy chụp ảnh con bạn vào ngày đầu tiên bạn vào thăm viện. In ngay những tấm ảnh bạn thích. Trong ba ngày, bạn có thể gửi thư tất cả bản gốc và ghi chép cá nhân thông báo về đứa trẻ của bạn.

Nếu không thì hãy kết bạn với người vẽ tranh minh họa của chúng tôi, Arthur Robins. Anh ấy cực kỳ giỏi về làm những tấm thiệp báo tin vui, cũng giống như một tấm dưới đây.

Tại sao mắt những đứa tré hay bị lác

Nhiều cặp vợ chồng giật mình khi nhìn thấy đôi mắt đen to tròn của của đứa trẻ cứ nhìn về sống mũi. Đừng hoảng sợ. Các cơ điều khiển mắt của bé chưa thực sự phát triển ở giai đoạn đầu khi mới sinh; vì thế nó gây ra sự di chuyển của nhãn cầu. Trong một vài ngày, sự phối hợp giữa các cơ và thần kinh sẽ điều chỉnh lại chúng.

Làm thế nào để nhận được quà sinh nhật từ IRS (Sở thuế vụ Hoa Kỳ[U1])

Hãy thỏa thuận với vợ bạn rằng cô ấy sẽ sinh con trước 11h59’ ngày 31 tháng 12. Nếu cô ấy làm được như vậy, bạn có đủ điều kiện để được giảm trừ 750 đô cho một năm.

Thậm chí nếu như tạo hóa cố ý chống lại bạn và bạn bị lỡ thời hạn này, thì vẫn có một vài giải pháp tài chính để an ủi.

Sự chăm sóc sản khoa có đủ điều kiện/tiêu chuẩn như một khoản khấu trừ chi phí y tế. Vì thế, trong các lựa chọn, bạn có thể giảm việc đi khám bệnh, các chi phí chăm sóc trước khi sinh và những thứ trên đã được bao gồm trong bảo hiểm, chi phí của thuốc mỡ và những thuốc cho những tình trạng thứ yếu như tã – thậm chí cả chi phí của một y tá chăm sóc mẹ và bé.

Don't take our word for it, vì những thứ này có thể thay đổi từ năm này qua năm khác. Kiểm tra với kế toán của bạn. Bạn sẽ thấy rằng Chú Sam has a soft spot for babies và bạn có thể make the most of it.

(Chú Sam tên thật là Samuel Wilson, người đã cung cấp thịt bò cho quân đội Mỹ năm 1812.Thương hiệu trên các thùng của ông là U.S. Việc chuyển từ U.S. sang Uncle Sam, Chú Sam đã trở thành biểu tượng phổ biến của hợp chủng quốc Hoa Kỳ)

Những đồ chơi cho trẻ hấp dẫn nhất thế giới

Vì tính đa dạng, giá trị giáo dục và sự bền vững thực thụ, không có thứ đồ chơi nào từng được phát minh có thể sánh bằng việc để trẻ chơi với chính cha mẹ chúng.

Thời gian lý tưởng để sinh con thứ hai

Trong khoảng 2 và 3 năm sau khi sinh con đầu lòng.

Sự khác biệt về tuổi tác là không lớn vì thế chúng có thể trưởng thành cùng nhau như bầu bạn. Bạn có thể sử dụng hai lần quần áo và các đồ dùng khác nữa. Những thứ này sẽ bị bỏ đi nếu sự cách biệt tuổi lớn hơn. Và cả hai bạn sẽ vẫn thuần thục trong việc quấn tã và cho trẻ ăn đêm chứ không đến nỗi cảm thấy phiền hà vì trót quên công đoạn nào.

Làm thế nào để giúp vợ bạn lấy lại vóc dáng

Bạn có một nhiệm vụ cuối cùng trước khi có thể coi là hoàn thành thời kỳ "mang thai" cùng vợ: hãy như một người cổ vũ và người trợ giúp chính trong việc lấy lại vóc dáng cho vợ bạn.

Mặc dù đó là điều cả hai bạn đều mong muốn nhưng nó không dễ đạt được như bạn nghĩ. Vài tuần đầu sau khi sinh, vợ bạn chắc chắn sẽ thích thú với việc tập luyện để giảm cân nhanh chóng. Nhưng khi hứng thú qua đi, những yêu cầu dai dẳng và mệt mỏi của đứa trẻ sẽ làm cô ấy cảm thấy chán nản cả về mặt thể chất và tinh thần. Sức mạnh ý chí suy giảm, sự tự buông thả sẽ dễ xảy ra hơn là khả năng kiềm chế các ham muốn.

Sự động viên của bạn thể hiện trong ba lĩnh vực sau.

1. **Tập thể dục**

Bất cứ cuốn sách hữu ích nào cho bà mẹ mới sinh (hay lời khuyên của bác sĩ) cũng sẽ cung cấp cho bạn một chương trình tập luyện sau khi sinh để làm gọn cơ vừa bị giãn sau thời kỳ sinh con. Chúng rất đơn giản, và không mất nhiều thời gian – trung bình là 10 phút/ngày. Nhưng giống bất kỳ bài tập nào, các bài tập sau khi sinh con sẽ không hữu dụng nhiều trừ khi chúng được tập thường xuyên, và đó mới là vấn đề. Tập thể dục một mình là một việc buồn tẻ.

2. **Ăn kiêng**

Nếu bạn đã cùng chia sẻ với vợ quãng thời gian ăn kiêng suốt 9 tháng, thì hãy tiếp tục làm điều đó. Thêm vài tuần ăn kiêng sẽ không thể giết được bạn. Nếu bạn vẫn chưa tạo bất kỳ sự nhân nhượng sành ăn nào thì bây giờ là thời điểm để làm điều đó. Nếu bạn cảm nhận được niềm vui khi vợ bạn giảm cân, thì điều đó sẽ trở nên dễ dàng hơn cho bạn rất nhiều, vì ăn kiêng là phương thức tuyệt vời cho việc này.

Bạn có thể chứng kiến giai đoạn giảm cân của vợ qua những cuộc kiểm tra cân nặng hàng tuần, hoặc hãy dự đoán xem mất bao lâu thì vợ bạn trở lại trọng lượng như trước đây. Điều chủ yếu là cho bạn một niềm vui khi nhìn thấy vợ mình giảm cân nhanh như thế nào. Những người ăn kiêng luôn thích có khán giả.

3. **Động viên**

Người phụ nữ nào cũng ước ao người bạn đời sẽ khích lệ ước muốn trở nên hấp dẫn của họ, và đó là sức mạnh trong trận chiến chống lại sự sồ sề. Tuy nhiên, vấn đề ăn kiêng đòi hỏi một giải thưởng nhất định chứ không chỉ là một cái gương và một bộ bàn cân trong phòng tắm.

Đừng làm ngơ dù đó chỉ là giảm một vài kilogram hay vòng eo giảm được gần 2 cm, hoặc là một kiểu tóc mới của vợ bạn. Nếu eo cô ấy nhỏ hơn và bụng cô ấy săn chắc hơn, hãy nói cho cô ấy biết. Thậm chí còn phải thổi phồng lên một chút. Thực tế vợ bạn sẽ nhanh có được cơ thể như mong ước hơn nếu cô ấy có được sự động viên thích hợp từ bạn.

Để biểu hiện rõ hơn việc động viên khích lệ cô ấy, hãy tặng cô ấy một bộ quần áo, mũ giày mới khi cô ấy giảm cân, trở về thân hình trước đây. Sau đó gửi em bé cho ông bà và đi ra ngoài vào một cuối tuần mưa gió ở một khách sạn đẹp. Hãy chấm dứt chế độ ăn kiêng, mở nút chai và ăn mừng. Hai bạn xứng đáng được như thế!